ભગવદ્ગીતાથી શીખો સફળતાના સૂત્ર

ડૉ. કપિલ કક્કડ

જીવનમાં
પરમ આનંદને
પ્રાપ્ત કરવાની
આધ્યાત્મિક શોધ

ભગવદ્ગીતાના જ્ઞાનથી જાણો સફળતાના માર્ગ

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ભગવદ્‌ગીતાથી શીખો સફળતાના સૂત્ર

ડૉ. કપિલ કક્કડ



જીવનમાં
પરમ આનંદને
પ્રાપ્ત કરવાની
આધ્યાત્મિક શોધ

ભગવદ્‌ગીતાના જ્ઞાનથી જાણો સફળતાના માર્ગ

ભગવદ્ગીતાથી શીખો સફળતાના સૂત્ર



ડાયમંડ બુક્સ

eISBN: 978-93-5261-230-7

પ્રકાશક : ડાયમંડ પૉકેટ બુક્સ પ્રા. લિ.
X-30, ઓખલા ઇંડસ્ટ્રિયલ એરિયા, ફેઝ-II,
નવી દિલ્હી-110020
ફોન : 011-41611861, 40712100
ફેક્સ : 011-41611866
ઇ-મેઇલ : ebooks@dpb.in
વેબસાઇટ : www.dpb.in
સંસ્કરણ : 2017
ભગવદ્ગીતાથી શીખો સફળતાના સૂત્ર
By - ડૉ. કપિલ કક્કડ

સમર્પણ

આ પુસ્તક એ
ઈશ્વરને
સમર્પિત છે, જેણે આને મારા અને મારી માતા
સ્વર્ગીય શ્રીમતી સરિતા કક્કડ
દ્વારા લખાવી. એની સાથે જ હું મારા
પિતા, બહેન તેમજ પત્નીને
પણ એમના સંપૂર્ણ સહયોગ માટે
આભાર વ્યક્ત કરવા ઇચ્છીશ.

પ્રસ્તાવના

જ્યારે મેં આ પુસ્તક લખી, તો કલ્પનાસુદ્ધાં ન હતી કે આટલા થોડા સમયમાં જ આટલી લોકપ્રિય થઈ જશે, આવાતે મને વધારે વિસ્મિત કરી દીધો. જ્યારે લોકો એને વાંચ્યા પછી, મારી ઑફિસમાં એની પાંચથી દસ નકલો ખરીદવા માટે આવવા લાગ્યા. પૂછવા પર બધા પાસેથી લગભગ એક-જેવો જવાબ મળતો કે- "પુસ્તકે એમને અત્યંત પ્રભાવિત કર્યા કેમ કે એણે એમની પ્રારંભિક ધારણાઓ તથા વિશ્વાસોને પડકારો આપીને, એ વાતોના વિષયમાં સજાગ કર્યા, જેનાથી તેઓ હજુ સુધી અજાણ હતા. હવે તેઓ આ જ્ઞાનને પોતાના પ્રિયજનની સાથે વહેંચવા ઇચ્છતા હતા."

આણે મને અધ્યાયોમાં નવી સામગ્રી જોડવાની સાથે-સાથે 'રહસ્યોદ્ઘાટન' નામનો અધ્યાય જોડવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કર્યો. આ નવો અધ્યાય બતાવે છે કે આપણે પોતાના મન તેમજ સર્જનશીલતાને કેવી રીતે નિખારી શકીએ છીએ, આ મસ્તિષ્કની કાર્યવિધિ પર પ્રકાશ નાખે છે, સાથે જ એમાં યુગની ગણના પણ આપવામાં આવી છે કેમ કે મોટાભાગના લોકોનું એ જ માનવું છે કે આપણે કળિયુગમાં જીવી રહ્યાં છીએ. આ પુસ્તકનો વિષય એવો છે કે આ મહાન ઐતિહાસિક મહાકાવ્ય તેમજ આપણા જીવનની વચ્ચે પ્રત્યક્ષ સંપર્ક સાધે છે. આ આપણા વર્તમાન જીવનની જટિલ સુવિધાઓના જવાબ શોધવામાં પણ મદદરૂપ છે.

ભગવદ્ગીતા વિવેક, બુદ્ધિ તેમજ પ્રભાનો એવો ગ્રંથ છે, જેમાં બધા વેદ પણ સામેલ છે. આ એક એવી પુસ્તક છે, જેને લાખો લોકોએ વાંચી અને કરોડોએ જેના વિશે સાંભળ્યું છે. તેમ છતાં ભગવદ્ગીતાના પ્રત્યેક ઉદ્ધરણ આપણા જીવન સાથે જોડાયેલા છે, પરંતુ મેં એ જ પાઠ પસંદ કર્યા છે, જેને સરળતાથી જીવનથી સંબદ્ધ કરી શકાય છે. હવે તો મનોવિજ્ઞાન તેમજ ન્યૂરોલૉજીએ વધારે પ્રગતિ કરી લીધી છે, પરંતુ તમે એ જોઈને આશ્ચર્યચકિત થશો કે ભગવદ્ગીતા, વર્તમાન જીવન તથા માનવ મનોવૃત્તિની વચ્ચે કેવો પ્રાકૃતિક મેળ છે.

પ્રસંગ

એક ધનવાન ખેડૂતે એક યુવકને કામ પર રાખ્યો. એ વ્યક્તિએ પ્રતિદિવસ પાંચ વૃક્ષ કાપવાના હતા. પહેલા દિવસના કામ પછી યુવકે જોયું કે એણે છ વૃક્ષ કાપી નાખ્યા હતા, જે એના લક્ષ્યથી એક વધારે હતું. તે ખૂબ ખુશ થયો અને માલિકથી પોતાની સફળતા બતાવવાના લોભને રોકી ના શક્યો. એણે માલિકની આગળ પોતાની શેખી વધારી. એણે માલિકને વચન આપ્યું કે આવવાવાળા દિવસોમાં કે વધારે વૃક્ષ કાપીને બતાવશે.

બીજો દિવસ, પૂરી આશા તેમજ ઉમંગની સાથે એણે વૃક્ષ કાપવાના શરૂ કર્યા પરંતુ દિવસના અંતમાં એણે જોયું કે ફક્ત પાંચ વૃક્ષ જ કાપી શક્યો હતો. એણે ખુદને સમજાવ્યો કે કદાચ

આજે એનો દિવસ ન હતો. કાલે તે પાક્કા સાત વૃક્ષ કાપશે. આગલા દિવસો જ્યારે તે ચાર વૃક્ષથી વધારે ના કાપી શક્યો, તો એની હેરાનીની સીમા ના રહી. દિવસે-દિવસે મહેનત કરવા છતાં કાપવામાં આવવાવાળા વૃક્ષોની સંખ્યા ઘટી રહી હતી. તે નિરાશ થઈને માલિકની પાસે ગયો અને બધી વાત કહી. માલિકે પૂછ્યું, તેં છેલ્લી વખત પોતાની કુહાડીની ધાર ક્યારે તેજ કરી હતી?

વર્તમાન પડકારો

આપણે પણ હંમેશાં એવા પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે, જ્યારે કડી મહેનત છતાં મનગમતા પરિણાન સામે નથી આવતા. આપણે લાચાર થઈને એ વિચારતા રહી જઈએ છીએ કે આપણી સાથે આ બધું કેમ થઈ રહ્યું છે. આપણે હંમેશાં સમસ્યાને લઈને જ સ્થિર રહીએ છીએ અને એ ભૂલી જઈએ છીએ કે સમાધાન તેમજ આત્મનિરીક્ષણ જ, જીવનના પડકારોના તાળા ખોલવાની ચાવી છે.

પ્રત્યેક વીતતા દિવસની સાથે-સાથે જિંદગી વધારે હદ સુથી પહેલી થઈ જાય છે કેમ કે તે પોતાની સાથે પુરસ્કાર તથા પડકારો બંને જ લાવે છે. આપણે મનુષ્ય ભલે કેટલા જ બુદ્ધિશાળી કે પરિપક્વ કેમ ના હોઈએ, આ સંભવિત પરંતુ રહસ્યમયી પ્રકૃતિની આગળ વિવશ થઈ જઈએ છીએ. આપણે પળ-પ્રતિપળ પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે અને આપણે એનાથી પાર થવાના અથાગ પ્રયત્નોમાં લાગેલા રહીએ છીએ. આપણે દરેક પ્રકારની બાધાનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહીએ છીએ, જેથી પોતાના પરિવારના સદસ્યોને વાંછિત સુખ-સુવિધાઓ આપી શકીએ.

સંભવતઃ આપણે દરેક બાધાથી પાર થવાનું ઝનૂન પણ રાખીએ છીએ, પરંતુ ક્યારેક-ક્યારેક એવો સમય પણ આવે છે, જ્યારે આપણે કેટલાક વિચિત્ર સવાલોથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ કે જીવનને કેવી રીતે ચલાવવું જોઈએ અથવા કોઈ નિશ્ચિત રીતથી કેવી રીતે ચલાવવું જોઈએ. આપણે પોતાના જીવનને સુચારૂ રૂપથી ચલાવવાના લોભમાં ખોટી રીત અપનાવી લઈએ છીએ અને ક્યારેક-ક્યારેક તો પોતાના મૂલ્યોને પણ દાવ પર લગાવી દઈએ છીએ, પરિણામે આપણે દુષ્ટ થઈ જઈએ છીએ અને પોતાના કરેલા પર પસ્તાવા સિવાય કશું હાથ નથી આવતું.

અર્જુનનું ધર્મસંકટ

મહારાજ પાંડુના પુત્ર અર્જુન, કુરુક્ષેત્રની યુદ્ધભૂમિમાં યુદ્ધ માટે પ્રસ્તુત હતા પરંતુ એમણે યુદ્ધના બંને પક્ષોની વચ્ચે ઊભેલા પોતાના પિતામહ, ગુરુઓ, મામા, ભાઈઓ, ભત્રીજાઓ, મિત્રો, શ્વસુર તેમજ શુભચિંતકોને જોયા, તો એમનું મન દુવિધાગ્રસ્ત થઈ ગયું. પોતાના પરિવારજન, મિત્રો, તેમજ સંબંધીઓને જોતાં જ તે કરુણા તથા દયાથી વિચલિત થઈ ઉઠ્યાં.

એમણે ખુદને એક એવી પરિસ્થિતિમાં જોયા, જેની તેઓ કલ્પના પણ કરી શકતા ન હતા, એમણે પોતાના જ લોકોથી યુદ્ધ કરવાનું હતું. તે એમના જ આશીર્વાદોથી ઉછર્યા હતા, તેઓ એમનાથી યુદ્ધ કરી પણ કેવી રીતે શકતા હતા. આ વિચારતા જ તે માનસિક રૂપથી વિખેરાઈ

ગયા કે જે વ્યક્તિએ એમને ધનુષ-બાણ ચલાવવાનું શીખવ્યું, આજે તે એના પર પોતાના ધનુષથી વાર કરશે. તે આ વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાં ભ્રમિત ઊભા હતા. એમને સમજમાં આવી રહ્યું ન હતું કે તેઓ ક્યાં જાય, શું કરે. તેમને ક્યાંયથી પણ આ વિષયમાં કોઈ આશ્વાસન મળી રહ્યું ન હતું કે એમણે આ બધું કેમ કરવું જોઈએ.

પ્રથમ અધ્યાયના ૨૮માં શ્લોકમાં અર્જુન કહે છે :- " મારા પ્રિય કૃષ્ણ, પોતાના જ મિત્રો તથા બાંધવોને પોતાની સન્મુખ યુદ્ધ માટે પ્રસ્તુત જોઈ, મારા શરીરના અંગ ધ્રૂજી રહ્યા છે અને કંઠ સુકાઈ રહ્યો છે. "

પ્રથમ અધ્યાયના ૨૯માં શ્લોકમાં અર્જુન કહે છે :- " મારું પૂરું શરીર ધ્રૂજી રહ્યું છે, મારી રૂંવાટા ઉભા થઈ ગયા છે, ગાંડીવ ધનુષ મારા હાથોથી છૂટી રહ્યું છે અને મારી ત્વચા બળી રહી છે. "

પ્રથમ અધ્યાયના ૨૯માં શ્લોકમાં અર્જુન કહે છે : " હું અહીંયા વધારે સમય સુધી ઊભો નહીં રહી શકું. હું ખુદને ભૂલી ગયો છું અને મારું મસ્તિષ્ક ઘૂમી રહ્યું છે. હે કૃષ્ણ, કેસરી રાક્ષસના વધકર્તા, હું તો ફક્ત આ દુર્ભાગ્યના કારણોને જોઈ રહ્યો છું. "

પ્રથમ અધ્યાયના (૩૭-૩૮) શ્લોકમાં અર્જુન આગળ કહે છે :- " હે જનાર્દન, આ મનુષ્ય લોભથી ભરેલા છે, તેમ છતાં એમને મિત્રોથી લડવા કે કોઈના પરિવારનો વધ કરવામાં કોઈ ખરાબી નથી દેખાતી, પરંતુ આપણે કોઈ પરિવારને નષ્ટ કરવાના પાપને જાણાયા પછી પણ, આ પાપ કર્મમાં રત કેમ થવું જોઈએ ? "

આજે, આપણે ત્રણ પ્રકારના યુદ્ધક્ષેત્રમાં છીએ, સૌથી પહેલાં તો આપણે ખુદથી જ લડી રહ્યા છીએ અને જાણવા ઇચ્છીએ છીએ કે આપણે કોણ છીએ, આપણે શું કરવું જોઈએ, શું સાચું છે, શું ખોટું છે. બીજું, આપણે આસ-પાસના લોકોથી સંઘર્ષરત છીએ, જેથી એમને બતાવી શકીએ કે અમે જે પણ વિચારી રહ્યા છીએ, તે સાચુ અને ઉત્તમ કેમ છે. ત્રીજું, આપણે ભૌતિક વસ્તુઓ માટે સંઘર્ષરત છીએ, આ તરસ ફક્ત એથી નથી કે આપણને જોઈએ બલ્કે એથી પણ છે કે બીજાઓની પાસે તે બધું જ છે. આ પુસ્તક એ અસ્પષ્ટતાઓ પર પણ પ્રકાશ નાખે છે, જેનો આપણે સમય-સમય પર સામનો કરવો પડે છે.

અર્જુન એક ધીર, ગંભીર તેમજ પ્રામાણિક વ્યક્તિ હતા, જે પોતાના સંબંધીઓના વેરના જાણવા છતાં પોતાના રાજકીય અધિકારી તેમજ ભૌતિક નામ સુધી છોડવા માટે પ્રસ્તુત હતા, જેથી એમને એમની જ સાથે સંઘર્ષ ન કરવો પડે. ભગવાન કૃષ્ણ ખૂબ ધીરજથી એમના મનની બધી ઉલઝનોનું સમાધાન કરે છે અને એમને કર્તવ્યોનો અહેસાસ અપાવે છે.

કૃષ્ણ- પ્રત્યેકના સલાહકાર

વર્તમાન યુગમાં, આપણા મનની સમસ્યાઓને હલ કરવા માટે કૃષ્ણ આપણી સાથે નથી, પરંતુ આપણે એકલા તેમજ અસહાય પણ નથી. **ભગવદ્ગીતાના દસમા અધ્યાયના ૨૦મા શ્લોકમાં પ્રભુ કહે છે** : **"હું જ એ મહાન આત્મા છું, જે પ્રત્યેક જીવિત પ્રાણીના હ્રદયમાં વાસ કરે છે. હું જ બધા જીવોનો આરંભ, મધ્ય તેમજ અંત છું.** "

આજે આપણા બધાની અંદર એક અર્જુન છે, જે પોતાની આસપાસ કોઈ કૃષ્ણ કે ગુરુની શોધમાં છે. આપણે અવચેતન રૂપથી કોઈ એવા વ્યક્તિને શોધી રહ્યા છીએ, જે આપણને મુશ્કેલીઓમાં માર્ગદર્શનની સાથે-સાથે આપણી ઉત્પાદકતા તેમજ ક્ષમતામાં પણ વૃદ્ધિ કરી શકે. આપણા બધાની સાથે કૃષ્ણ જ એ સલાહકાર છે, જે એ સાચ્ચા જ્ઞાનના સ્વામી છે, જેના બળ પર અજ્ઞાનના અંધકારનો નાશ થઈ શકે છે. એના સિવાય આપણને શોધ તેમજ અન્ય વૈજ્ઞાનિક શોધોમાં પણ સહયોગ મળી શકે છે.

ઈશ્વર આપણા બધાની અંદર વસેલા છે, તેથી આપણે પોતાની સમસ્યાઓના સમાધાન માટે, પોતાની અંદર જ નજર નાખવી જોઈએ અને એ સર્વોચ્ચ સત્તા આગળ પોતાના કર્મો તેમજ પરિસ્થિતિઓનું સમર્પણ કરીને, લક્ષ્યો પ્રત્યે પૂરી નિષ્ઠાથી કાર્ય કરવું પડશે. લક્ષ્ય નક્કી કર્યા પછી એના પ્રત્યે પોતાનો શ્રમ તેમજ નિષ્ઠા આપવી તો જરૂરી છે પરંતુ એ પરિણામોની અપેક્ષા રાખવી ખોટી છે, જેના અધિકારી કદાચ તમે ના હોવ. જો તમે સંભવિત પરિણામો વિશે જ વિચારતા રહેશો, તો ના ફક્ત કામની પ્રક્રિયાથી તમારું ધ્યાન હટી જશે બલ્કે તમે એ પણ ભૂલી જશો કે તમે શું મેળવવાના અધિકારી છો અને શું મેળવવાનો અધિકાર નથી રાખતા.

આ પુસ્તક કયા પ્રકારે તમારી મદદ કરે છે. આ ભગવદ્ગીતાના એ જ્ઞાનને સામે લાવે છે, જે જીવનને સમજવામાં સહાયક થશે. આ સાથે જ એ મનોવૈજ્ઞાનિક તેમજ વૈજ્ઞાનિક શોધો પર પણ ભાર આપે છે, જેના અનુસાર તમારી અંદર કોઈ પણ સમસ્યાનું સમાધાન મેળવવાની ક્ષમતા છુપાયેલી છે. એ જાણવું પણ જરૂરી છે કે સમસ્યાઓ તેમજ પરિસ્થિતિઓથી પ્રભાવી રૂપથી કેવી રીતે સામનો કરવામાં આવે અને આ પુસ્તક તમને ના ફક્ત એ શીખવાડે છે કે તમારે શું કરવાનું છે, બલ્કે એ પણ શીખવાડે છે કે તમારે એને કેવી રીતે કરવાનું છે.

લેખકીય

એ કહેવાની જરૂર નથી કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ જીવનમાં ધન, માન તથા સફળતા ઇચ્છે છે, પરંતુ ખૂબ ઓછા વ્યક્તિ એને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વ્યક્તિ એ વિચારવા પર વિવશ થઈ જાય છે કે સર્વશક્તિમાન પ્રભુ ધન, આનંદ, પ્રસન્નતા તથા યશ આપતા સમયે કૃપણ કેમ થઈ જાય છે. આ પુસ્તકના માધ્યમથી તમે વૈજ્ઞાનિક તથા આધ્યાત્મિક જાણકારી મેળવશો. આ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ભગવદ્ગીતા પર આધારિત છે. મેં વિજ્ઞાન તથા અધ્યાત્મના અંતરને ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે કેમ કે મારી ધારણા છે કે માનવ વિજ્ઞાન, આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનો એક નાનો ભાગ છે.

ભગવદ્ગીતા જ કેમ ?

જેમ કે તમે બધા જાણો છે કે ભારતીય ધર્મો તથા પુરાણોમાં અનેક દેવી-દેવતાઓનું વર્ણન મળે છે, પરંતુ કોઈ પણ દેવતાએ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિના સર્જક હોવાની ઘોષણા નથી કરી. આ ફક્ત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ જ કહ્યું છે. ભગવદ્ગીતાના શ્લોકોના અભ્યાસથી તમે જાણશો કે પ્રભુએ ના ફક્ત સાચ્ચું જ્ઞાન આપ્યું, પરંતુ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિના નિયંતા હોવાની ઘોષણા પણ કરી છે. આ કોઈ ધાર્મિક પુસ્તક નથી કેમ કે ધર્મ તથા અધ્યાત્મમાં પર્યાપ્ત અંતર છે. ધર્મને મનુષ્યએ બનાવ્યો, પરંતુ અધ્યાત્મ તો પ્રભુની દેણ છે.

પ્રભુએ ભગવદ્ગીતામાં સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે તેઓ ના તો પક્ષપાતી છે અને ના તો કૃપણ. નવમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૯માં તેઓ કહે છે - “ **આ બધા કર્મ મને બાંધી નથી શકતા. હું આ ભૌતિક ગતિવિધિઓથી અનાસક્ત છું**. ” તમે પૂછી શકો છો કે જો પ્રભુ પક્ષપાતી નથી, તો સંસારમાં કેટલાક વ્યક્તિ ધનવાન અથવા નિર્ધન કેમ છે ?

વિગત જીવનના કર્મોના આધાર પર જ મનુષ્ય વિભિન્ન વાતાવરણોમાં જન્મ લે છે, પરંતુ જો આપણે પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરીએ તો સફળ અવશ્ય થઈશું, પછી ભલે આપણે જન્મ ક્યાંય પણ થયો હોય.

એક વ્યક્તિએ બીજાની તુલનામાં અથાગ પરિશ્રમ કર્યો હશે, સંભવતઃ આથી એણે ઉત્તમ પરિણામ મેળવ્યું.

મસ્તિષ્કથી નિકળેલા વિચારોને મૂર્ત રૂપ આપીને જ આપણે ઇચ્છિત પરિણામ મેળવી શકીએ છીએ. આ પુસ્તકમાં તમે મસ્તિષ્કના વૈજ્ઞાનિક ભાગ તથા શ્રીકૃષ્ણના વચનોની જાણકારી મેળવશો. આ પુસ્તકમાં સામેલ બધા વિષય જીવન પર જ આધારિત છે. જો તમારો આધાર જ દુર્બળ છે, તો પ્રાર્થનાથી પણ કોઈ અંતર નથી પડવાનું.

બધા આયુ વર્ગો માટે લખવામાં આવેલી આ પુસ્તક વિદ્યાર્થીઓ માટે વિશેષ રૂપથી ઉપયોગી છે કેમ કે એના દ્વારા એમના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થશે તથા તણાવમાં પણ કમી આવશે. પડકારયુક્ત કાર્ય દશાઓ, રાજનીતિ, કાર્યજનિત તણાવ તથા માનસિક થાકથી પીડાતા વ્યક્તિઓ માટે પણ આ મદદરૂપ સાબિત થશે. આ પુસ્તક એ ગૃહિણીઓ માટે લખવામાં આવી છે જે અસંતુષ્ટ, તણાવયુક્ત, ઉપેક્ષિત તથા કાર્યના વધારાના ભારથી ત્રસ્ત છે.

હું શ્રીમતી રચના ભોલા 'યામિની'ની તરફ પોતાની કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરું છું, જેમણે આ પુસ્તકને ગુજરાતી વાચકો માટે તૈયાર કરવામાં મારી મદદ કરી.

- **કપિલ કક્કડ**

અનુક્રમણિકા

અધ્યાય ૧
રહસ્યોદ્ઘાટન

વિભિન્ન રાજ્યો પર વિજય મેળવ્યા પછી જ્યારે સિકંદર પાછો ફરી રહ્યો હતો, તો વાપરી પર એની દશા અચાનક બગડી ગઈ અને તે મૃત્યુ-શૈય્યા સુધી પહોંચી ગયો. મૃત્યુને સામે જોઈને અચાનક જાણે એની બધી સફળતાઓ, સંપત્તિ તેમજ વિજય નિરર્થક થઈ ઉઠ્યા. હવે તે કોઈને કોઈ પ્રકારે પોતાની માતાની પાસે ઘેર પહોંચવા ઇચ્છતો હતો. જો કે તે જાણતો હતો કે એનું રોગી શરીર ત્યાં સુધી પહોંચવાની પરવાનગી નહીં આપે.

નિરાશાજનક અવસ્થામાં એણે પોતાના સેનાપતિઓને બોલાવીને કહ્યું, “હું ઘણી જલ્દી આ સંસારથી વિદાય લેવાવાળો છું, હું ઇચ્છું છું કે તમે લોકો મારી ત્રણ અંતિમ ઇચ્છાઓ પૂરી કરો.”

મારી પ્રથમ ઇચ્છા છે કે મારા વૈદ્ય જ મારું તાબૂત ઉઠાવશે. બીજી ઇચ્છા છે કે, જે માર્ગથી મારા તાબૂતને કબર સુધી લઈ જવામાં આવે, એના પર એ બધી સોના-ચાંદી વિખેરવામાં આવે, જે મેં લૂંટીને એકઠી કરી છે.

પછી એણે એક શ્વાસ લઈને કહ્યું, “મારી ત્રીજી અને અંતિમ ઇચ્છા છે એ જ છે કે મારા બંને હાથ તાબૂતથી બહાર ઝૂલતા રહેલા હોય.” લોકો પોતાના રાજાની આ વિચિત્ર વાતોને સાંભળીને ચોંકી ગયા પણ કોઈ કશુ પૂછવાનું સાહસ ના કરી શક્યું. એના પ્રિય સેનાપતિએ પોતાના રાજાના હાથ ચૂમીને કહ્યું, “અમે તમારી બધી ઇચ્છાઓ અવશ્ય પૂરી કરીશું. ફક્ત એટલું બતાવી દો તમે એવી ઇચ્છાઓ કેમ વ્યક્ત કરી? પછી સિકંદરે ઊંડો શ્વાસ ભરીને જવાબ આપ્યો, ”હું દુનિયાને એ ત્રણ પાઠ શીખવવા ઇચ્છું છું, જે મેં હમણા-હમણા શીખ્યા છે.

પ્રથમ પાઠ - હું ઇચ્છું છું કે વૈદ્ય-હકીમ જ મારું તાબૂત ઉઠાવે જેથી લોકો સમજી શકે કે કોઈ પણ ચિકિત્સક રોગીને વાસ્તવમાં સ્વસ્થ નથી કરી શકતો અને મોતના પંજાઓથી નથી બચાવી શકાતો, આથી ‘ **જીવનને ગંભીરતાથી લેતા શીખવું જોઈએ**. ’

બીજો પાઠ - “કબર સુધી જવાના રસ્તામાં બિછાવવામાં આવેલા સોના-ચાંદીને જોઈને લોકોને અહેસાસ થશે કે આટલી બધી ધન-દોલત હોવા છતાં મારી સાથે કશું નથી જઈ રહ્યું. હું બધું જ અહીં છોડીને જઈ રહ્યો છું. **આથી ધનની પાછળ ભાગવું તેમજ એને જીવનનો ઉદ્દેશ્ય માનવો, ફક્ત સમયની બરબાદી છે**. ”

ત્રીજો પાઠ - “તાબૂતથી બહાર મારા બંને હાથ લટકતા જોઈને લોકોને અહેસાસ થશે કે **હું આ દુનિયામાં ખાલી હાથે આવ્યો હતો અને ખાલી હાથે જ જઈ રહ્યો છું**... ”અને આમ કહેતા જ તે મૃત્યુના ખોળામાં સમાઈ ગયો.

સિકંદર મહાને જીવનના આ પરમ સત્યને ત્યારે જાણ્યું, જ્યારે એને મૃત્યુના ભયાનક પંજાઓએ દબોચી લીધો હતો. આપણને આ હકીકતનો અહેસાસ ક્યારે થાય છે? જીવનમાં કેટલું બધું છે, એને અણજોયું કરીને, આપણે પોતાની જ દુનિયામાં ખોવાયેલા રહીએ છીએ.

જ્યારે જીવનમાં કોઈ ગંભીર દુર્ઘટના ઘટે છે અથવા આપણે કોઈ પ્રિયજનને ગુમાવી દઈએ છીએ, ત્યારે જ આપણે જીવનના વિષયમાં આ પ્રકારે વિચાર કરીએ છીએ. એના સિવાય તો આપણે એવી રીતે વર્તીએ છીએ, જાણે જીવન એક સતત ચાલવાવાળી પ્રક્રિયા છે અને સંભવતઃ આપણા જીવનમાં બધું જ સ્થાયી છે.

નિશ્ચિત રૂપથી હું તમને મનગમતી રીતથી જીવવા માટે હતોત્સાહિત નથી કરી રહ્યો, બલ્કે હું તો એ સમજાવવા ઇચ્છું છું કે, જો આપણે જીવનના સાર્થક અર્થ જાણી લઈએ, તો આપણે એને પહેલાથી ક્યાંય વધારે સાર્થક બનાવી શકીએ છીએ. આ પ્રકારે આપણે પોતાના પ્રયાસોમાં પહેલાથી ક્યાંય વધારે પ્રસન્નતા તેમજ સફળતા પણ મેળવી શકીશું.

મનોવૈજ્ઞાનિક વિજ્ઞાને મનોવિજ્ઞાન તેમજ પરા-મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વધારે પ્રગતિ કરી છે. જેની મદદથી આપણે મન-મસ્તિષ્ક તેમજ એનાથી જોડાયેલા ક્રિયાકલાપોને યોગ્ય રીતથી જાણી શક્યા છે. વર્તમાનમાં, પૂરા વિશ્વમાં અસંખ્ય સ્વાવલંબન કાર્યશાળાઓ ચલાવવામાં આવી રહી છે. ત્યાં સુધી કે કૉર્પોરેટ જગત પણ કર્મચારીઓ માટે વ્યવહારગત પ્રશિક્ષણ તેમજ કૌશલની મહત્તાને નકારી નથી શકતું.

મન-મસ્તિષ્કની કાર્યવિધિની ઊંડી જાણકારીએ જીવનને ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક રૂપથી પ્રગતિ પથ પર અગ્રેસર કરવાની અનોખી ટેકનીકો વિકસિત કરી છે. વર્તમાનમાં, ભૌતિકવાદ તથા અધ્યાત્મવાદ સહ-અસ્તિત્વમાં છે, જ્યાં સંપૂર્ણતા તેમજ કલ્યાણ બંને પર જ બળ આપવામાં આવે છે.

રણનીતિ

જીવન એક રણનીતિ છે. આપણી સફળતા-અસફળતા, ઉચાર-ચઢાવ અને આપણી સ્થિતિઓ-પરિસ્થિતિઓ, એ જ રણનીતિઓનું પરિણામ છે, જેની આપણે યોજના બનાવીએ છીએ તેમજ જેના પર અમલ કરીએ છીએ. જો જીવનમાં બધું જ શ્રેષ્ઠ છે, તો એનો અર્થ થશે કે આપણે યોગ્ય રણનીતિ અપનાવી રહ્યા છીએ પરંતુ જો આપણે સંઘર્ષરત છીએ, તો તે એનું સૂચક હશે કે આપણી રણનીતિમાં ક્યાંય કોઈ દોષ છે, આપણે એને ઓળખીને દૂર કરવી પડશે. જો આપણએ ખુદ પોતાના નિર્ણય લેવાને બદલે, પોતાના જીવનની દોર કોઈ બીજાના હાથોમાં સોંપી દઈએ છીએ, તો એ પણ એક અપનાવેલી રણનીતિ હશે.

બરાબર એ પ્રકારે, આપણે પોતાના જીવનમાં યોજનાઓ બનાવતા રહીએ છીએ, એમાંથી કેટલાકના પરિણામ તો આપણા પક્ષમાં હોય છે અને ક્યારેક વિપક્ષમાં. બે બાળકોમાંથી, કોઈ એક, બીજાની તુલનામાં, પરીક્ષામાં વધારે અંક લાવી શકે છે અહીંયા એ બંનેની પોતાની રણનીતિ છે, જે એક માટે તો કામ કરે છે, પરંતુ બીજાના કામ નથી આવતી.

ભાવનાત્મક (EQ), આધ્યાત્મિક લબ્ધિ (SQ) પર કૉર્પોરેટ પ્રશિક્ષણ કાર્યશાળાઓ તેમજ ટ્રેન

ધ ટ્રેનર (TTT) વર્કશોપ આયોજિત કરવા સિવાય હું વિદ્યાર્થીઓ માટે વ્યક્ગિત પરામર્શ તેમજ મનોદૈહિક પરીક્ષણ (સાઇકોમેટિક ટેસ્ટ) પણ આયોજિત કરું છું. મારા અનુભવના આધાર પર, એ જ માતા-પિતા પોતાના બાળકોને મનોદૈહિક પરીક્ષણ તેમજ પરામર્શ માટે લઈ જાય છે, જે પોતાના જીવન તથા વ્યવસાયમાં વધારે સફળ રહ્યા છે. મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓના માતા-પિતા વૈજ્ઞાનિક ડૉક્ટર, સી.એ. તેમજ એન્જિનિયર વગેરે છે, તેઓ પોતાના બાળકોને પોતાની સાથે વિભિન્ન સ્થાનો પર લઈ જાય છે, જેથી બાળકો પોતાની સહજ બુદ્ધિને વિકસિત કરીને શૈક્ષણિક રૂપથી વધારે સક્ષમ થઈ શકે. માતા-પિતા એમના માટે આ રણનીતિ અપનાવે છે.

ડૉક્ટર કે વૈજ્ઞાનિકના પુત્ર ડૉક્ટર કે વૈજ્ઞાનિક જ થશે, એવું પૈતૃક રૂપથી નિશ્ચિત નથી થતું, આ વધારે હદ સુધી માતા-પિતાની રણનીતિ પર નિર્ભર કરે છે. આ વ્યવસાયીઓના બાળક ફક્ત પોતાની બુદ્ધિમતાના બળ પર ઉત્તમ પ્રદર્શન નથી કરતા, એમને પોતાના માતા-પિતાની રણનીતિથી પણ ભરપૂર સહયોગ મળે છે.

જો તમારે ભોજના બનાવવું છે, તો ભોજનનો સ્વાદ વધારે હદ સુધી એ વાત પર નિર્ભર કરે છે કે તમે એને કેવી રીતે પકાવો છો. આ રણનીતિમાં તમારી જાણકારી, અનુભવ, કેટલા વ્યક્તિઓનું ભોજન પકાવવાનું છે, તમારા દ્વારા અપનાવવામાં આવેલા ચરણ, તમારી એકાગ્રતાનું સ્તર, મૂડ (ખુશીથી પકાવી રહ્યા છો કે વિવશતાથી) વગેરે કારણ સામેલ હશે. જો તમે મૂડની નકારાત્મકતાને હાવી થવા દીધી અથવા તમે પહેલેથી ૫૦ લોકો માટે ખાવાનું પકાવવાનો અનુભવ નથી રાખતા, તો આ એક અવચેતન રણનીતિ હશે, તમે એને સારી રીતે નહીં કરી શકો. આપણે દરેક સમયે ચેતન અથવા અવચેતન રૂપથી રણનીતિ તૈયાર કરતા રહીએ છીએ.

અવધારણા તેમજ રણનીતિ

આપણે કઈ રણનીતિ અપનાવીએ છીએ? શું આપણે એવી અવધારણાથી જોડાયેલી રણનીતિ અપનાવીએ છીએ, જેમ કે- "કોઈ પણ મારી નિયતિ નથી બદલી શકતું" - "મને તો એ જ મળશે, જે મારા ભાગ્યમાં લખ્યું હશે" અથવા "હું પોતાના ભાગ્યનો નિયંતા છું" અથવા "હું મારા જીવન માટે જવાબદાર છું." આપણી આ અવધારણાઓ તથા વિચાર જ આપણું જીવન ઘડે છે. આપણે આગળ આવવાવાળા અધ્યાયોમાં આ વિષય પર વિસ્તારથી ચર્ચા કરીશું.

ભાવનાત્મક લબ્ધિ (Emotional Quotient)

પહેલા-પહેલા બુદ્ધિ લબ્ધિ (**Intelligence Quotient-IQ**) પર વધારે બળ આપવામાં આવતું હતું. જો કે આજે પણ એની મહત્તામાં કમી નથી આવી, પરંતુ એની સાથે જ ભાવનાત્મક તેમજ આધ્યાત્મિક લબ્ધિ પર પણ પૂરું ધ્યાન આપવામાં આવવા લાગ્યું છે. આ બંનેનો મેળ જ વ્યક્તિને સફળતા તેમજ ચેતનાના ઉચ્ચ સ્તર સુધી લઈ જાય છે.

ભાવનાત્મક લબ્ધિ (આંક) દ્વારા આપણે પોતાની ભાવનાઓને ઓળખીને એનું પ્રબંધન કરીએ છીએ. પર્યાવરણ વગર મનુષ્ય કશું જ નથી, આસપાસના વાતાવરણથી એનો સંવાદ

બહુમૂલ્ય હોય છે કેમ કે એમાં જ એના ભાવ પણ સામેલ હોય છે. આ સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક, કોઈ પણ હોઈ શકે છે, આપણને એને સંભાળતા આવડવું જોઈએ. પોતાના પક્ષમાં કંઈક ઘટવા પર વધારે ઉત્તેજિત ન થાઓ તથા કશું વિરુદ્ધ થવા પર પણ શાંતિ જાળવી રાખો. જ્યારે આપણાં મનમાં પ્રતિદિવસ લગભગ ૬૦,૦૦૦ વિચાર આવી રહ્યાં હોય, તો ભાવનાત્મક લબ્ધિનું મહત્ત્વ વધારે વધી જાય છે.

ભાવનાત્મક લબ્ધિને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાય : PRICECARO

હિન્દીમાં PRICECARO નો અર્થ હશે 'મૂલ્યાંકન કરવું', જો આપણે યોગ્ય રીતથી જીવનનું મૂલ્યાંકન કરીએ છીએ, તો પહેલાંથી ક્યાંય વધારે ઉત્પાદન તેમજ પ્રસન્ન થવામાં મદદ મળશે. નીચે આપવામાં આવેલા પ્રત્યેક ગુણ તમને ખુદને નિખારવાની પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ થશે -

ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ વિચારધારા (Purposeful Thinking) - એક ઉદ્દેશ્યની સાથે યોગ્ય દૃષ્ટિકોણથી વિચારવું જ સૌથી મોટી ચાવી છે. જો તમે મનના નિયંત્રણમાં રહેશો, તો એ સંભવ નહીં થાય, જો તમે મનને નિયંત્રિત કર વાનું શીખી લીધું તો તમે હંમેશાં ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ ચિંતનના પથ પર ચાલી શકશો. તમારે રચનાત્મક રૂપથી એ વિચારવું પડશે કે તમે જીવન તથા પોતાના વિષયમાં વધારે ઉત્તમ સમજ સેવી રીતે મેળવી શકો છો. પોતાનાથી સંબંધિત વાતોને વધારે સાર્થક તેમજ અંતદૃષ્ટિથી યુક્ત કેવી રીતે કરી શકો છો.

બિનજરૂરી ચિંતા આપણને અસફળતાની તરફ લઈ જાય છે, આથી સાર્થક ચિંતન દ્વારા તમે પોતાના વિચારોનું ખૂબ જ સૂક્ષ્મતાથી નિરીક્ષણ કરી શકો છો. યાદ રાખો કે એક ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ વિચારધારા પછી બીજી સાર્થક વિચારધારા સામે આવે છે.

સમુત્થાન લચીલાપણું (Resilience) - થૉમસ એડીસન પોતાની વિજળીની શોધથી પહેલાં દસ હજાર વખત અસફળ રહ્યાં, જો કે એમણે ક્યારેય પણ ના કહ્યું કે તેઓ ફેલ થઈ ગયા. એમણે એ જ કહ્યું કે એમણે દસ હજાર રીત શોધી કાઢી છે, જેનાથી તે કાર્ય નથી થઈ શકતું. એમણે એ પણ કહ્યું - "જો મેં કહ્યું હોત કે હું એને નથી કરી શકતો", હું હાર માનું છું, તો કદાચ તેઓ એ જ દિવસે અસફળ થઈ જતા.

દરેક ક્ષેત્રમાં કાર્ય દરમિયાન ઉતાર-ચઢાવ આવી શકે છે. ત્યાં સુધી કે સચિન તેંદુલકર જેવા ખેલાડી પણ જ્યારે ખેલના મેદાનમાં ઉતરે છે, તો એમના ભાવો, પ્રેરણા તેમજ ઉત્સાહના સ્તરમાં અંતર હોય છે. ભલે મેદાનમાં હજારો તેમજ ટી.વી.ના માધ્યમથી કરોડો દર્શ એમને જોઈ રહ્યાં હોય છે, પરંતુ છતાં પણ એમનામાં નીરસતા વ્યાપી જાય છે, કેમ કે એમના માટે લોકો, પ્રશંસક તેમજ મીડિયા વગેર સામાન્ય થઈ ગયા છે, આથી એમના જીવનમાં ક્યારેક-ક્યારેક આવા સમય આવે છે, જ્યારે તેઓ પ્રેરણા તથા પ્રોત્સાહનની કમી જુએ છે. લોચ કે સમુત્થઆન શક્તિ વ્યક્તિને આત્મ-પ્રેરણા દ્વારા નકારાત્મક ભાવો તથા ભાવનાઓના શકંજાથી બહાર લઈ આવે છે. જે સમયે તમે ખુદને હીન કે મેદાનથી બહાર અનુભવો છો, એ જ સમયે આ શક્તિ તમને ફરીથી દોડમાં લાવીને ઉભા કરે છે, જ્યારે બાકી લોકો એ સમયે એ જ વિચારી રહ્યાં હોય છે કે તમે દોડથી બહાર થઈ ચુક્યા છો.

પહેલ શક્તિ (Initiative) - જ્યારે પણ તમે કોઈ પહેલ કરો છો, તો દુનિયા ભલે કંઈ પણ

વિચારે; તમે યાદ રાખો કે આ પહેલે તમને શીખવાનો એક વધારે અનુભવ આપ્યો છે. આ તમને તમારા ઉદ્દેશ્યના એક ડગલાની નજીક પણ લઈ જાય છે. પહેલ કરવાથી ક્યારેય ન હીચકીચાઓ, ખાસ કરીને જ્યારે મન તેમજ શરીર તમને એના માટે ઉત્તેજિત કરી રહ્યાં હોય, ભલે તમે કામની બાબતમાં અંતર્મુખી જ કેમ ના હોવ, તમારે પહેલ કરવાની આદત સજાગ રૂપથી વિકસિત કરવી પડશે. જે લોકો પહેલ કરવાનું ભૂલી જાય છે, દુનિયા પણ એમના વિશે કશું નથી જાણી શકતી.

સક્ષમતા (Competence) - એ જાણવું પણ ખૂબ મહત્ત્વ રાખે છે કે તમે કેટલું જાણો છો અને તમે એનાથી શું કરવા જઈ રહ્યા છો. જો તમે અક્ષમ છો, અને અંદરથી પોતાની વિશેષજ્ઞતાની કમીને મહેસૂસ કરો છો, તો એનાથી નકારાત્મકતા તેમજ ભય ઉત્પન્ન થશે, જે કામ માટે પ્રથમ પગલું ઉઠાવવાથી પહેલાં જ તમને પંગુ બનાવી દેશે અર્થાત્ તમે એ કામને નહીં કરી શકો.

તથી પોતાના ક્ષેત્રમાં ઊંડી શોધ તેમજ અભ્યાસ કરો, એનાથી ના ફક્ત સક્ષમતાનું સ્તર વધશે બલ્કે તમારા આત્મવિશ્વાસમાં પણ વૃદ્ધિ થશે. હેનરી ફોર્ડે ક્યારેય કોઈ ઔપચારિક શિક્ષા નથી મેળવી પરંતુ મિકેનિઝ્મના ક્ષેત્રમાં એમનો કોઈ હરીફ ન હતો.

સમાનુભૂતિ (Empathy) - તમારે પહેલાં પોતાના પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું પડશે, ત્યારે જ તમે બીજાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ થઈ શકશો, તેથી આત્મ-વિશ્લેષણ કરો, પોતાના વ્યવહાર, ભાવનાઓ તેમજ વિચારો પર પ્રશ્નચિહ્ન લગાવો. બીજાઓની ભાવનાઓની પણ કદર કરો. બીજાઓની ભાવનાઓને આદર આપવાનો અર્થ એ નથી હોતો કે તમે એમનાથી સંમત પણ હોવ. બીજાઓના દૃષ્ટિકોણથી જોતા 'જીત'ની સ્થિતિ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. સમાનુભૂતિનો અર્થ હશે કે બીજાની પાડીને પોતાની જાણવી. બીજાની વાતને પૂરી સહનશીલતા તેમજ સમજથી સાંભળ્યા વગર પોતાના વિચાર ક્યારેય ન થોપો.

કેટલીય વખત લોકો ભૂલથી સમાનુભૂતિને સહાનુભૂતિ માની બેસે છે, સહાનુભૂતિ એક એવી ભાવના છે, જ્યાં તમે કોઈ બીજા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ન રાખીને પણ, એની નજરોમાં સારા બની રહેવા માટે, એવો દેખાડો કરી શકો છો પરંતુ સમાનુભૂતિમાં તમે સામેવાળાના દૃશ્યની પીડાને પોતાની કરીને જાણો છો. સાચા અર્થોમાં એના દર્દને ઓળખો છો.

વિશ્વાસ (Confidence) - જો પણ કામ કરો, પૂરા વિશ્વાસ તેમજ દૃઢ ધારણાની સાથે કરો. આ વિશ્વાસ તમારા બાહ્ય આચરણમાં જ નહીં, બલ્કે તમારી વિચારધારા, અનુભવ અને કાર્યમાં પણ દેખાવું જોઈએ. તમે કોઈ સ્થિતિમાં બહુવિકલ્પીય પ્રશ્નોના ઉત્તર આપીને પોતાના વિશ્વાસનું સ્તર તપાસી શકો છો. કોઈ સ્થિતિના સંભવિત પરિણામો દ્વારા ખુદને તપાસો તેમજ પોતાનું માનસિક વિશ્લેષણ કરો. એક અધ્યાયમાં આના પર વિસ્તારથી ચર્ચા કરીશું.

અનુકૂલનશીલતા (Adaptability) - આપણે અવચેતન રૂપથી જ પોતાના માટે સુવિધા-ક્ષેત્ર ઘડી લઈએ છીએ. આજે જો રાત્રે ૯-૩૦ કલાકે તમારા દરવાજાની ઘંટડી વાગે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમે ટી.વી. જોઈ રહ્યા હોવ છો, તો સૌથી પહેલાં મગજમાં એ જ આવે છે, "આ સમયે કોઈ તંગ કરવા કેમ આવી ગયું?"

જેવો જ દરવાજો ખોલવા પર મહેમાન દેખાય છે, તો તમે ચહેરા પર સ્મિત ઓઢીને એમનું સ્વાગત કરો છો, કેમ કે આપણે પોતાના માટે સુવિધા-ક્ષેત્ર બનાવી લીધું છે. આપણે પહેલેથી જ નક્કી કરીને રાખીએ છીએ કે આપણે એ સમયે શું કરવાનું છે, ક્રોધિત થઈ જઈએ છીએ, જેનાથી અતિથિ પણ અસહજ અનુભવે છે.

મૂડના ઉતાર-ચઢાવથી આપણા સુવિધા-ક્ષેત્રની ઓળખ થાય છે. એવું ત્યારે થાય છે, જ્યારે આપણે મનના નિયંત્રણમાં હોઈએ છીએ. આપણે જોવું જોઈએ કે મૂડ આપણા સુવિધા-ક્ષેત્રને પ્રભાવિત ન કરે અને આપણને પોતાના સુવિધા-ક્ષેત્રનો વિસ્તાર કરવાનું પણ આવડવું જોઈએ. આ પ્રકારે આપણે ખુદને કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળ બનાવી લઈશું, જીવનમાં પહેલાંથી વધારે લોચ તથા વ્યાવહારિકતા આવશે. આપણે ખુદને નિયમિત સુવિધાઓથી થોડા-થોડા વંચિત કરીને સુવિધા ક્ષેત્રનો વિસ્તાર કરી શકીએ છીએ, જેમ કે ટી.વી. શો છોડીને કોઈ બીજું કામ કરવું અથવા ફરી કોઈ અનપેક્ષિત કાર્ય પ્રત્યે અસ્વીકૃતિને બદલે સ્વીકૃતિનો ભાવ ઉત્પન્ન કરવો.

ઘનિષ્ઠતા (Rapport) - બાહ્ય તેમજ આંતરિક ગ્રાહકોને મેળથી કોઈ સંગઠન બને છે; આંતરીક ગ્રાહક તે છે, જે સંગઠનમાં તમારા વરિષ્ઠ સહકર્મી અથવા અધીનસ્થોના રૂપમાં કાર્યરત છે; બાહ્ય ગ્રાહક તે છે, જેને તમે ઉત્પાદન અથવા સેવાઓ પ્રદાન કરો છો. તમારે બાહ્ય તેમજ આંતરિક, બંને પ્રકારના ગ્રાહકોથી ઘનિષ્ઠતા કે સંપર્ક જાળવી રાખવાનો છે, જે તમારા વ્યવહાર દ્વારા તમારા પ્રદર્શનનું સ્તર આંકે છે. આપણે પ્રત્યેકની સાથે ઘનિષ્ઠતા જાળવી રાખવી જોઈએ. જો કોઈ વ્યક્તિ વિશેષને નાપસંદ કરતા પણ હોઈએ તો પણ એના પ્રત્યે વ્યવહારમાં કડવાહટ ન લાવો. એ તો નક્કી છે કે તમે સકારાત્મક, ખુશનુમા તેમજ બીજાઓનું ધ્યાન રાખવાવાળાઓની સંગતિમાં રહેવા ઇચ્છશો. ઠીક એ જ રીતે, જો તમે એમની જેમ છો, તો બધા તમારી સાથે રહેવા ઇચ્છશે.

આશાવાદિતા (Optimism) - વ્યક્તિએ હંમેશાં આશાવાદી હોવું જોઈએ. તમારે સકારાત્મક રૂપથી આશાવાદી થઈને વિચારવું જોઈએ કે બધું જ તમારા અનુકૂળ હશે. સાથે જ તમારે પ્રવૃત્તિના નિયમોને ધ્યાનમાં રાખીને એટલી વ્યાવહારિકતા પણ અપનાવવી પડશે કે પ્રકૃતિ તમને તમારું મનોવાંછિત નહીં બલ્કે એટલું જ આપે છે, જેના તમે અસલી હકદાર છો. યાદ રાખો કે નિરાશાવાદ આપણને કામ કરવાથી રોકે છે અને વ્યર્થ ચિંતાની તરફ ધકેલે છે, જ્યારે આશાવાદિતા આપણને સતત કર્મ કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

સફળતા એ જ લોકોથી સંબંધ રાખે છે, જે કર્મ કરે છે. **તમે 'મન' નામના અધ્યાયમાં, આ વિષયમાં વિસ્તારથી જાણશો**.

કૌશલ વિરુદ્ધ અભિવૃત્તિ (Skill vs Attitude) - હું હંમેશાં પોતાની કાર્યશાળાઓમાં ભાગ લેવાવાળાઓથી કહું છું કે તેઓ પોતાના 'રોલ મૉડલ'ના વિષયમાં વિચારો. રોલ મૉડલ તે હોય છે; જેને તમે ઇચ્છો છો, જેના જેવા બનવા ઇચ્છો છો, એમના જેવી ખૂબીઓ અને ગુરુ મેળવવા ઇચ્છો છો. તે લોકો પોતાના રોલ મૉડલોની ખૂબીઓ ગણાવતા કહે છે - સાહસી, સમયના પાબંદ, સમર્થક, સહયોગી, દયાળુ, પરિશ્રમી વગેરે. ફરી હું એમનાથી કહું છું કે તપાસ કરો, એમાંથી કઈ-ખૂબીઓ શૈક્ષણિક રૂપથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, એનો અર્થ છે કે કઈ

વિશેષતાઓ કે ગુણોને સ્કૂલ-કૉલેજની ઔપચારિક શિક્ષાથી મેળવી શકાય છે. એક કે બે ખૂબીઓનું નામ લેવામાં આવે છે, તે પણ પાક્કી નથી હોતી. પછી હું એમનાથી બીજી ખૂબીઓ વિશે પૂછું છું, તો એક લાંબી ચુપ્પી પછી જવાબ આવે છે કે એ તો મનોવૃત્તિઓ છે.

આપણે પોતાના રોલમૉડલને એની સફળતા કે ઉપલબ્ધિના કારણે નહીં, બલ્કે એના દ્વારા પ્રદર્શિત અભિવૃત્તિને કારણે પ્રેમ કરીએ છીએ. અભિવૃત્તિ આપણને વ્યવહાર સુધી લઈ જાય છે અને આ જ ભાવનાત્મક લબ્ધિની ચાવી છે, જ્યારે કે વ્યક્તિ શૈક્ષણિક રૂપથી બુદ્ધિ લબ્ધિ (આંક) મેળવે છે.

એક વખત હું ફૉર્ચ્યૂન ૫૦૦ સંસ્થાની જનરલ મેનેજરની પાસે બેઠો હતો, એમણે મને કહ્યું, કોઈ પણ વ્યક્તિ ભલે આઈ.આઈ.એમ.થી હોય કે આઈ.આઈ.ટી.થી, અમારા માટે પ્રતીકાત્મક હોય છે, તે પણ ત્યાં સુધી, જ્યાં સુધી તે અમારી પાસે ઇન્ટરવ્યૂ માટે નથી આવતો. અમારા સંગઠનનો એક હિસ્સો બન્યા પછી, અમારા માટે એ કોઈ અર્થ નથી રાખતો કે એણે ક્યાંથી અભ્યાસ કર્યો છે કેમ કે હવે એની અભિવૃત્તિ અને પ્રદાન કરવાની યોગ્યતા જ અમારું કેન્દ્ર બિન્દુ હોય છે.

આ જ પ્રકારે, એક વખત હું બે લાખ કરોડના ટર્નઓવરવાળા સંગઠનના ડાયરેક્ટરથી વાત કરી રહ્યો હતો, એમણે કહ્યું, " અમારી પાસે આઈ.આઈ.ટી. તેમજ બીજી મોટી સંસ્થાઓથી વધારે નિયુક્તિઓ હોય છે, પરંતુ મેં નોંધ કરી કે આ વ્યક્તિ અમારી સાથે વધારે સમય સુધી કાર્ય નહીં કરી શકતા કેમ કે જ્યારે પણ સંગઠન એમને બહારના ક્ષેત્રોમાં મોકલવા ઇચ્છે છે, તો એમની એવી અભિવૃત્તિ નથી હોતી."

આધ્યાત્મિક લબ્ધિ (Spiritual Quotient)

બધું જ અભિવૃત્તિ તેમજ ભાવનાત્મક લબ્ધિથી જોડાયેલ છે. કેટલીય વખત આપણે જ્યારે ભય, ઉદ્વેગ, અનિશ્ચિતતા, તણાવ જેવા નકારાત્મક મનોભાવોથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ, તો સંતુલન સાધવાની જરૂર પડે છે જેથી ખુદને તણાવમુક્ત કરીને પોતાનો કાયાકલ્પ કરી શકીએ. આ પ્રકારે આપણી લોચ વધે છે અને આપણે સાચા અર્થોમાં યોગ્ય અભિવૃત્તિને અપનાવીએ છીએ. આ જ આપણો આધ્યાત્મિક પક્ષ કે આધ્યાત્મિક લબ્ધિ છે. આ આપણા જીવનમાં ખૂબ મહત્ત્વ રાખે છે કેમ કે આપણે એક એવી હરિફાઈની દુનિયામાં જીવી રહ્યા છીએ, જ્યાં દરેક કોઈ એક-બીજાથી આગળ નિકળવાની હોડમાં છે. જો કે આ દોડમાં ઝડપથી ભાગવું પણ જરૂરી છે, પરંતુ કેટલીય વખત આપણી દશા એ કારની જેમ થઈ જાય છે, જે સારો પિકઅપ હોવા છતાં, ઇંધણ સમાપ્ત થવાને કારણે ઠપ્પ થઈ જાય છે. આપણી કારનું ઇંધણ છે, આધ્યાત્મિક લબ્ધિ જેની ઊર્જા આપણને જીવંતતા પ્રદાન કરે છે.

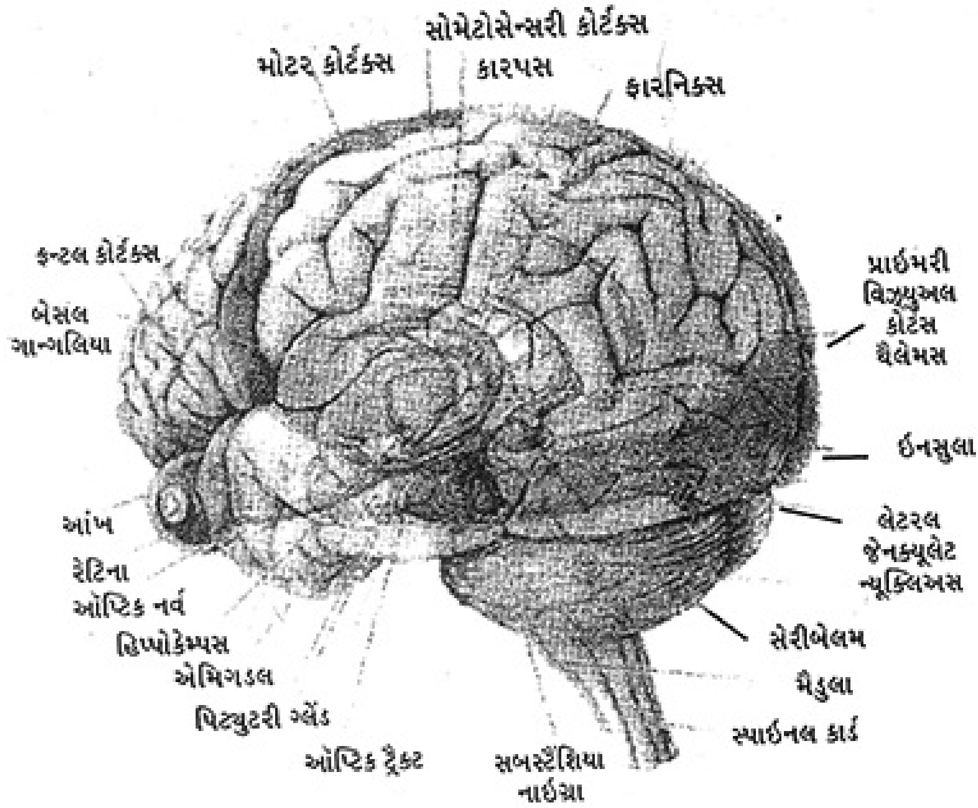
મેં ભગવદ્ગીતાથી શ્લોક લીધા છે, મને પૂરો વિશ્વાસ છે કે તે તમારામાં ફરીથી જીવંતતાનું ઇંધણ ભરવા તથા ઈશ્વરના તેમજ એના નિયમોને સમજવામાં મદદરૂપ થશે. તમે પૂરી સહનશીલતાની સાથે કાર્ય કરી શકશો. પોતાનો પક્ષ રાખીને બીજાઓ પ્રત્યે વિજયી રહેવાનું શીખશો. આ પુસ્તક તમને જીવનની વિસંગતિઓથી ઉગારવામાં મદદરૂપ સાબિત થશે.

ભલે તે ભાવનાત્મક લબ્ધિ હોય અથવા આધ્યાત્મિક લબ્ધિ હોય, એમાંથી કોઈ પણ મનુષ્યને 'મન' વગર સ્વતંત્ર રૂપથી ચાલિત કે નિયમિત નથી કરી શકતી.

જો કે આ વિષય પર અમે આગલા અધ્યાયમાં વિસ્તારથી ચર્ચા કરી છે પરંતુ અહીંયા હું તમને મસ્તિષ્કની કાર્યવિધિના વિષયમાં સમજાવવા ઇચ્છીશ, જે મનનો એક નાનો-એવો અંશ છે.

મસ્તિષ્ક તેમજ તેના અવયવ

બીજા અધ્યાયો સુધી જવાથી પહેલાં આપણે મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતાને જાણીને, એ જાણ લગાવવી પડશે કે આપણે એને પોતાની ભલાઈ માટે વધારે પ્રભાવી કેવી રીતે બનાવી શકીએ છીએ. આપણે મસ્તિષ્ક-વ્યવહાર સંબંધોથી જાણ લગાવે છે કે મસ્તિષ્ક કયા પ્રકારે, સંરચના તથા સ્નાયુ નેટવર્કના માધ્યમથી, વ્યવહાર તેમજ માનસિક પ્રક્રિયાઓને ઉત્પન્ન તેમજ નિયંત્રિત કરે છે, જેમાં ભાવનાઓ, વ્યક્તિત્વ, ચિંતન, શીખવું, યાદ કરવું તેમજ સમસ્યા સમાધાન વગેરે પણ સામેલ છે. આ બૌદ્ધિક પ્રક્રિયાઓ તેમજ વ્યક્તિત્વ માટે જવાબદાર વ્યવહારના જૈવિક કારણો (સર્જનશીલ બુદ્ધિમત્તાથી માનસિક રોગ સુધી)ની ઓળખમાં પણ મદદરૂપ થાય છે.



મસ્તિષ્ક જ એ પ્રારંભિક બિન્દુ છે, જ્યાંથી આપણી સંપૂર્ણ માનસિક જાણકારી પર

કાર્યવાહી થાય છે. અહીંયા આ વિભિન્ન ઇન્દ્રિયોના સક્રિય મેળના ન્યૂટ્રૉનને સ્વસ્થ રાખીને, વૃદ્ધાવસ્થાનો સામનો કરવા માટે પણ તૈયાર કરે છે. સ્નાયુ કોશિકાઓ એક વૃક્ષની જેમ છે, જેવી જ વૃદ્ધ થાય છે, શાખાઓ નબળી થઈને પડી જાય છે, પરંતુ જો આ કોશિકાઓને નિશ્ચિત કાર્યોથી સક્રિય રાખવામાં આવે, તો એમની આસપાસની કોશિકાઓ નવા નેટવર્ક બનાવે છે તથા પહેલાવાળાઓને પણ જાળવી રાખે છે. આ કોશિકાઓ ડોપામાઇન, સેરોટોનિન, નોરપાઇજફ્રાઇન, ગાવા, ઓપિઓડ્સ તેમજ ટૉરીન વગેરે સ્વસ્થ રસાયણોના ઉત્પાદનમાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

મસ્તિષ્ક ત્રણ પ્રમુખ અંગોથી બનેલ છે : અગ્ર મસ્તિષ્ક, મધ્ય મસ્તિષ્ક તથા પશ્ચ મસ્તિષ્ક. આગળવાળા હિસ્સામાં સેરીબ્રમ, પેલમસ, તેમજ હાઈપોથેલમસ (લિમ્બિક તંત્રનું અંગ) આવે છે. વચ્ચેવાળા હિસ્સામાં ટક્ટમ, ટેગમેન્ટમ આવે છે તથા સૌથી પાછળવાળા હિસ્સામાં સેરીબેલમ, પૉન તેમજ મૈડુલા આવે છે. બહુધા મધ્ય-મસ્તિષ્ક, પૉન તેમજ મૈડુલાને મિલાવીને બ્રેનસ્ટેમ પણ કહે છે.

સેરીબ્રમ

માનવ મસ્તિષ્કનો સૌથી વધેલો ભાગ સેરીબ્રમ, વિચારવા તેમજ કામ કરવા જેવા ઉચ્ચતર દિમાગી કાર્યોથી જોડાયેલ છે. આ સ્વૈચ્છિક ચાલક ગતિ, સંતુલન તેમજ સામ્ય તથા પેશીય બળના સંયોજનમાં પણ સામેલ હોય છે. આ મસ્તિષ્કની પાછળની તરફ તથા બ્રેનસ્ટેમની ઠીક ઉપર સ્થિત હોય છે. સેરીબ્રલ કૉર્ટેક્સ ચાર ખંડોમાં વહેંચાયેલું છે - અગ્ર, ભિત્તીય, પસ્પક પાલ, કનપટી ખંડ.

અગ્ર ખંડ (Frontal lobe) :- આને ભાવનાત્મક નિયંત્રણ કેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે, એનો આપણા વ્યક્તિત્વથી પણ ઊંડો સંબંધ છે, આ મોટર ગતિવિધિ, સમસ્યા સમાધાન, સહજતા, સ્મૃતિ, ભાષા, પહેલ, ન્યાય, આવેગ નિયંત્રણ સામાજિક તેમજ કામ સંબંધી વ્યવહારમાં સામેલ હોય છે.

ભિત્તીય ખંડ (Parietal lobe) :- બોધ તેમજ સંવેદનમાં સામેલ હોય છે તથા સંવેદિક સૂચનાને દૃશ્ય તંત્રથી મિલાવે છે.

કનપટી ખંડ (Temporal lobe) :- ટેમ્પોરલ લોબ શ્રવણ સંબંધી પ્રક્રિયામાં સામેલ હોય છે તથા આ વાણી તેમજ દૃશ્ય ક્ષમતામાં અર્ધગત પ્રક્રિયા માટે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે. આ દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ નિર્માણમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા નિભાવે છે તથા પશ્ચ કપાલ ખંડ આપણા દૃશ્ય બોધ તંત્રના કેન્દ્ર હોય છે.

લિમ્બિક તંત્ર

આને ‘ભાવનાત્મક તંત્ર’ પણ કહે છે, આ સેરીબ્રમમાં દબાયેલું જોવા મળે છે. આ ભાવના, વ્યવહાર, દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ તેમજ ધ્રાણશક્તિ વગેરે ગતિવિધિઓને સમર્થન આપે છે. આ ‘ લિમ્બિક ’ શબ્દ લેટિન ભાષાના શબ્દ ‘ લિમ્બસ ’ થી બનેલ છે, જેને બહુધા ‘ બૉર્ડર ’ અથવા

' વેલ્ટ ' કહે છે. થેલસમ, હાઇપોથૈલમસ, એમિગડલા તેમજ હિપ્પોકેમ્પસ પણ આ જ તંત્રમાં સામેલ છે.

થૈલસમ સંવેદી તેમજ ચાલક ગતિવિધિઓનું ધ્યાન રાખે છે તથા હાઇપોથેલમસ ભૂખ, તરસ, દર્દની પ્રતિક્રિયા, આનંદના સ્તરો, કામ સંતુષ્ટિ, ક્રોધ તેમજ આક્રામક વ્યવહાર વગેરે માટે જવાબદાર હોય છે.

એમિગડલા વિવિધ ભાવનાત્મક વ્યવહારોમાં સામેલ હોય છે. એના પર ઊંડી શોધ તેમજ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા જેનાથી, વ્યવહારને પ્રોત્સાહન તેમજ પ્રેરિત કરવામાં એના પ્રયોગની જાણ થઈ. એના વિભિન્ન અંગ, શીખવા તેમજ પ્રોત્સાહન આપવાની પ્રક્રિયાથી જોડાયેલ છે, જો કે ભયના વિષયમાં એની ભૂમિકા થોડી અલગ છે.

આ ભાવનાત્મક ઘટનાઓની સૂચનાઓ એકત્ર કરે છે, તેથી કહેવામાં આવે છે કે આ ભાવનાત્મક સ્મૃતિમાં પોતાનું યોગદાન આપે છે. ભાવનાત્મક સ્મૃતિને સ્મૃતિના અવચેતન રૂપમાં જોવામાં આવે છે, જે હિપ્પોકેમ્પસની ઘોષણાત્મક સ્મૃતિથી વિપરીત હોય છે.

મસ્તિષ્કનો જમણો તથા ડાબો ભાગ

જો તમે ધ્યાન આપો, એક સમાન ગતિમાં વાહન ચલાવતા સમયે તમે કોઈથી પણ ફોન પર સહજ વાર્તાલાપ કરી શકો છો, પરંતુ રસ્તાનો વળાંક કાપતા સમયે તમે એક ક્ષણ માટે ચુપ થઈ જાઓ છો. શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું કે એવું કેમ થાય છે?

એવું એથી થાય છે કેમ કે જ્યારે તમે ગાડી ચલાવો છો, તો તમારું જમણું મસ્તિષ્ક સ્થાનિક સજાગતાથી રસ્તાનું ધ્યાન રાખે છે, જ્યારે ડાબું મગજ વાતચીત તેમજ શબ્દ કૌશલ પર ધ્યાન આપે છે. જ્યારે યાતાયાતના માળખામાં કોઈ તમારું ધ્યાન ખેંચે છે, તો તમારે પોતાનું પ્રાથમિક કેન્દ્ર શબ્દો (ડાબા મસ્તિષ્ક)થી હટાવીને (જમણા મસ્તિષ્ક) સ્થાનિક સજાગતાની તરફ લાવવું પડે છે, જેથી એનો સામનો કરી શકાય. મસ્તિષ્કને આ પરિવર્તન તેમજ એનાથી પાછા ફરવામાં થોડી ક્ષણ લાગે છે, ત્યારે જ દશા બદલતા સમયે વાત રોકાઈ જાય છે.

આ પ્રકારે જમણા તેમજ ડાબા મસ્તિષ્કની ભૂમિકા ખૂબ જ મહત્ત્વ રાખે છે. જો આપણે માનવ મસ્તિષ્કનો અભ્યાસ કરીએ, તો મેળવીશું કે એમાં અસીમ સંભાવના છુપાયેલી છે, જે બહાર આવવા માટે પ્રતીક્ષારત છે. જમણા તથા ડાબા મસ્તિષ્ક પોત-પોતાના હિસ્સાના કાર્ય, વિભિન્ન સંદર્ભોમાં કરે છે. લગભગ ૯૫ ટકા લોકોમાં, ડાબો ભાગ તર્ક તથા વિસ્તાર કેન્દ્રિત હોય છે તથા જમણો હિસ્સો નમૂનાઓની ઓળખ કરીને દૃશ્ય કેન્દ્રિત થાય છે. જમણો હિસ્સો ચિત્રો તેમજ દૃશ્યોને અપનાવે છે જ્યારે ડાબો ભાગ આ તસ્વીરો તેમજ દૃશ્યોને શબ્દોમાં બદલે છે. મસ્તિષ્કના જમણા તથા ડાબા હિસ્સાની કાર્યસૂચી નિમ્નલિખિત છે.

શૈક્ષણિક રૂપથી, મસ્તિષ્કના જમણા હિસ્સાની તુલનામાં, ડાબા હિસ્સાને વધારે પ્રશિક્ષિત કરવામાં આવે છે. અંકગણિત તેમજ શબ્દકૌશલ પર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે, જ્યારે કે સંગીત, કલ્પના તેમજ અંતર્જાત વિકાસ પર એટલું ધ્યાન નથી હોતું.

જમણો ભાગ ડાબો ભાગ

જમણો ભાગ	ડાબો ભાગ
સ્થાનિક સજાગતા	તર્ક
કલાત્મક સંગીત, સ્મૃતિ, સ્વપ્ન	ક્રમ
વસ્તુઓને યોગ્ય સ્થાન પર પરખવી	બોધ
ત્રિઆયામી સ્થાન	બુદ્ધિસંપન્ન, વિવેકી
શરીરની સ્થિતિ જાણવી	સુસ્પષ્ટતા
જે પણ કરીએ કે જોઈએ છે, એને	ભાષાની સમજ તેમજ પ્રયોગ
સમજવું તેમજ યાદ રાખવું	(સાંભળવું, વાંચવું, બોલવું, લખવું)
બધી જાણકારીના અંશ એકઠા કરીને	બોલેલા તેમજ લખેલા સંદેશોની
સંપૂર્ણ ચિત્ર બનાવવું	સ્મૃતિ/સૂચનાનું વિસ્તૃત વિશ્લેષણ
શરીરના ડાબા ભાગને નિયંત્રિત કરે છે	શરીરના જમણા ભાગને નિયંત્રિત કરે છે.

સંગીતનો મસ્તિષ્કના જમણા હિસ્સાથી સંબંધ છે. શું તમને યાદ છે કે તમે વર્ષો પહેલાં સાંભળેલા ગીતો પણ કેટલી સરળતાથી દોહરાવી શકો છો. ભલે તમે એને વધારે લાંબા સમયથી ગાયું ન હોય.

તમે એને એટલી સરળતાથી કેમ ગાઈ શકો છો ? એનો જવાબ જમણા મસ્તિષ્કની પાસે છે, જ્યાં સંગીતનો અનુભવ થાય છે તથા સ્મૃતિ સુરક્ષિત રહે છે. તમારે સંગીતના બોલ યાદ કરવા માટે મસ્તિષ્કના ડાબા હિસ્સાનો ઉપયોગ નથી કરવો પડતો. જ્યારે પણ તમે ગીત સાંભળો, તે મસ્તિષ્કના જમણા હિસ્સામાં બનેલ, એ તરફની સ્મૃતિમાં વસી ગયા, કેટલાક દશકો પછી દોહરાવવાની પ્રતીક્ષામાં પડી રહ્યાં.

આ જ પ્રકારે મસ્તિષ્કના જમણા ભાગના માધ્યમથી તમારો આધ્યાત્મિક સંપર્ક પણ વિકસિત થાય છે. ધ્યાન આંતરિક શાંતિ તેમજ અન્તજાતિ શક્તિનો વિકાસ કરે છે, જેનાથી જીવનના પથ પર જરૂરી અંતર્જાતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

તેથી મસ્તિષ્કના જમણા ભાગને વિકસિત કરીને વ્યક્તિને સુપ્ત યોગ્યતાઓ જાગૃત કરવી પડશે તથા આધ્યાત્મિક અંતદૃષ્ટિને નિખારવી પડશે.

મસ્તિષ્કની ક્ષમતા સુધારવાના ઉપાય

વાંચવું

તમારે વ્યાવસાયિક ક્ષેત્ર અથવા સ્વાવલંબનથી જોડાયેલી પુસ્તક વાંચવાથી ના ફક્ત તમારું જ્ઞાન વધશે, બલ્કે મસ્તિષ્કને નવા વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનો પડકાર મળશે અને તે ક્ષમતાવાન હશે.

પાઠ્યક્રમ

વાંચવા માટે કોઈ ઉંમર નથી હોતી. એ વિષયોનો કોર્સ કરો, જેને તમે વાંચવા ઇચ્છો, આ બાળપણની કોઈ અધૂરી ઇચ્છા પણ હોઈ શકે છે, જેને તમે ત્યારે પૂરી કરી શક્યા ન હતા. આ રીતે તમે મસ્તિષ્કને કંઈક શીખવા માટે આગ્રહશીલ બનાવીને એને વધારે સક્રિય થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકો છો.

કામોને અલગ રીતોથી કરવા

મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા વધારવા ઇચ્છો, તો કાર્યોને અલગ રીતથી કરો. જો કે તમે દરેક કામ ઉલ્ટી રીતથી નથી કરી શકતા પરંતુ જો તમે પોતાનો રુમાલ ડાબા કિશ્સામાં રાખો છો, તો એને જમણા ખિસ્સામાં રાખવાનું શરૂ કરી દો. જો ઘડીયાળ ડાબા હાથમાં પહેરો છો તો જમણા હાથમાં પહેરવાની શરૂ કરી દો. પોતાની વીંટીઓ અલગ-અલગ આંગળીઓમાં પહેરો. તમને લાગશે કે તમે આ બદલાયેલી સ્થિતિમાં થોડા અસહજ થઈ રહ્યા છો. આ જ એ ક્ષણ છે, જ્યારે તમે મસ્તિષ્કને કંઈક અલગ કરવા માટે ઉત્તેજિત કરી રહ્યા છો.

ઉકડૂ બેસવું

આ એક એવી ટેકનીક છે જે સ્નાયુ પથને ખોલે છે. જેમ કે ક્લાસમાં શિક્ષક વિદ્યાર્થીને સજા આપતા સમયે બેસાડે છે તે જ ઉકડૂ બેસવાનું છે. એમાં કાનપટીઓના એક્યૂપંચર બિંદુ સક્રિય થવાથી સ્નાયુ પથ ઉત્તેજિત થાય છે. ડાબા હાથથી જમણો કાન તથા જમણા હાથથી ડાબો કાન પકડો. હવે ઘં ુટણો વાળો, ઊભા થાઓ તથા બેસો. નીચે ઝુકતા સમયે શ્વાસ અંદર લો તથા ઊભા થતાં સમયે શ્વાસ છોડો. એને સતત પાંચ મિનિટ સુધી દોહરાવો. ઈ.ઈ.જી. સ્કેન રિપોર્ટથી જાણ ચાલે છે કે એનાથી મસ્તિષ્કના જમણા તેમજ ડાબા હિસ્સાનો તાલમેળ વધે છે.

પાણી પીવું

મસ્તિષ્કના ઊત્તકોમાં ૮૫ ટકા જળ છે. તેથી મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા જળ આપૂર્તિ પર નિર્ભર કરે છે. એ પણ થઈ શકે છે કે તમે ખૂબ વૃદ્ધ કે ભુલક્કડ ન થઈ રહ્યાં હોવ, બસ તમારે વધારે પાણીની જરૂરત હોય. સંશોધનથી જાણ ચાલી છે કે વધારે લાંબા સમય સુધી નિર્જલીકરણથી મસ્તિષ્કના ઊત્તક સંકોચાવા લાગે છે. મસ્તિષ્ક માટે પાણી ખૂબ જરૂરી છે. ભૂખ તથા તરસ પણ તમને મસ્તિષ્કની જરૂરતનો સંકેત આપે છે. જો તમે પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી નથી પી રહ્યા, તો કદાચ શરીરની પાણીની તરસ છીપાવવા માટે તમે વધારે ખાવાનું શરૂ કરી દેશો.

જ્યારે પણ ભૂખ અનુભવાય, પહેલાં થોડા ગ્લાસ પાણી પીઓ. બની શકે છે કે તમને ભૂખ લાગી જ ન હોય.

મસ્તિષ્ક બિંદુઓના વ્યાયામ

એકહાથ એ રીતે ખોલો કે અંગૂઠા તેમજ તર્જનીની વચ્ચે વધારે જગ્યા બની જાય. પોતાની તર્જની તેમજ અંગૂઠાની હંસલી (collarbone)થી થોડા નીચે ઉરોસ્થિ (sternum-પસલીથી જોડાયેલી ચપટું સાકડું હાડકું, બ્રેસ્ટબોન) બંને તરફ રાખો. એના પર હળવું-હળવું દબાણ આપો. એ જ સમયે બીજો હાથ પેટના નાભિ ક્ષેત્ર પર રાખો. આ બિંદુઓ પર બે મિનિટ સુધી હળવું દબાણ આપો. મસ્તિષ્કની તરફ રક્ત પ્રવાહમાં સુધાર થવાથી એની સક્રિયતા વધશે. એનાથી વધેલા રક્ત પ્રવાહથી લખવા, વાંચવા તેમજ સમજવા માટે જરૂરી એકાગ્રતા કૌશલના સુધારમાં સહાયતા મળશે.

હાથો તથા ઘુંટણોના વ્યાયામ

ઊભા થાઓ અથવા બેસી જાઓ. ડાબા ઘુંટણને ઉઠાવતા સમયે એના પર જમણો હાથ લાવો, પછી જમણા હાથને ઉઠઆવતા સમયે એના પર ડાબો હાથ લાવો. પોતાને એ રીતે હલાવો, જાણે તમે પરેડ કરી રહ્યા છો. એને બેસીને કે ઊભા થઈને એક મિનિટ સુધી કરો. એનાથી મસ્તિષ્કના જમણા તથા ડાબા હિસ્સાના સંયોજનમાં સુધાર થશે. બંને ગોળાર્ધોમાં સૂચના પ્રવાહનો વ્યાયામ થવાથી એકાગ્રતાનું ઉચ્ચતર સ્તર મેળવવામાં પણ સહાયતા મળે છે.

પગની ઘૂંટી તથા આંગળીઓનો વ્યાયામ

ઊભા થાઓ કે બેસો. જમણી કલાઈને ડાબા પગ પર પગની ઘૂંટીની પાસે વાળો. પોતાની જમણી કલાઈને ડાબી કલાઈ પર એ રીતે વાળો તેમજ આંગળીઓ એ રીતે મલાવો કે જમણી કલાઈ ઉપર હોય. કોણીઓ બહારની તરફ વાળતા-વાળતા આંગળીઓ અંદરની તરફ લાવો તેમજ આરામથી છાતીની વચ્ચે ટિકાવી દો. આ જ મુદ્રામાં રહો. પગની ઘૂંટી તેમજ કલાઈઓ વળેલી રહે તેમજ આ જ મુદ્રામાં કેટલીક મિનિટ સુધી શ્વાસ લો. તમે એના પછી ખુદને વધારે શાંત તેમજ સહજ મેળવશો.

એના સિવાય ડ્રૉઇંગ, પેઇન્ટિંગ, ક્રૉસવર્ડ તેમજ સુડોકૂ વગેરે વ્યાયામ પણ મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા વધારે છે.

માઇન્ડ કોચ

મારા દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલ માઇન્ડ કોચ, એક મોબાઇલ સૉફ્ટવેયર છે, જે અણગમતા ભાવોનો સામનો કરીનેએને વાંછિત સકારાત્મક વ્યવહારમાં બદલવામાં મદદરૂપ છે. એમાં વૈજ્ઞાનિક શોધ પર આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રશ્ન તથા સમાધાન છે. આ તમારા મસ્તિષ્કને એ પ્રકારે ઉત્તેજિત કરે છે કે ત મારાથી પ્રશ્ન પૂછવામાં આવવા પર, જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર જ મસ્તિષ્ક જવાબ આપી દે છે. ધીમે-ધીમે આ તમને વ્યવહાર તેમજ બુદ્ધિસંપન્નતાના ઉચ્ચ સ્તર સુધી લઈ જાય છે; જેમ કે અમે તમારાથી તમારું નામ, સ્થાન કે પ્રિય રંગ પૂછીએ, તો તમારા જવાબ વિચારતાથી પહેલાં જ મસ્તિષ્ક સ્વચાલિત રૂપથી પ્રતિક્રિયામાં ઉત્તર આપી દેશે. આ જ પ્રકારે, માઇન્ડ કોચમાં પણ મસ્તિષ્કને ઉત્તેજિત કરવાવાળા પ્રશ્ન વાક્ય તથા

સમાધાન માઇન્ડ કોચમાં પણ મસ્તિષ્કને ઉત્તેજિત કરવાવાળા પ્રશ્ન વાક્ય તથા સમાધાન છે, જે નકારાત્મક ભાવો પર હાવી થઈને, એમને નિકાળીને બહાર કરે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક રૂપથી જોવામાં આવ્યું છે કે, પ્રત્યેક વ્યક્તિ સંસાધનપૂર્ણ છે તથા કોઈ પણ ભાવ પર કાબૂ મેળવવાની યોગ્યતા રાખે છે. બની શકે છે કે વ્યક્તિ એની રીતના વિષયમાં અજાણ હોય. અહીંયા વૈજ્ઞાનિક મનોવૈજ્ઞાનિક રીતોના માધ્યમથી અણગમતા શક્તિશાળી ભાવોથી છુટકારો મેળવવાની રીતો આપવામાં આવેલી છે. તે પદ્ધતિ છે, 'આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા આત્મસશક્તિકરણ.'

બહુધા ક્રોધ કે ભયગ્રસ્ત વ્યક્તિ સમસ્યા કે ઉક્ત વ્યક્તિના પ્રતિઘૃણાનો મનોભાવ પાળી લે છે અને સમાધાન નથી વિચારી શકતો. અહીંયા સમાધાન મેળવવા માટે ટેકનીકોની મદદથી પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે, જેથી વ્યક્તિને એ ભાવથી બહાર આવવા યોગ્ય બનાવી શકાય. પ્રત્યેક પ્રશ્નનો જવાબ આપ્યા પછી વ્યક્તિ ખુદને પહેલાંથી યોગ્ય મેળવે છે અને અભ્યાસના અંતમાં નકારાત્મક ભાવોની પકડથી છૂટી જાય છે.

આ ક્રોધ, ભય, અનિશ્ચિતતા, તણાવ, નિર્ણય નિર્ધારણ, આત્મવિશ્વાસમાં કમી, ઉદ્વેગ, ઉપેક્ષા તેમજ અધીરતા વગેરે મનોભાવો પર કાર્ય કરે છે. આ ભાવના સ્તરનું આકલન કરવા, છુપાયેલા કારણ શોધવા તેમજ એનાથી પાર ઉતરવા માટે પ્રભાવી ટેકનીક આપવામાં મદદરૂપ છે. એને સેલ્યુલર ફોનના ઉપયોગથી, ક્યારેય પણ પ્રયોગમાં લાવી શકાય છે. તમે એની વધારે જાણકારી મેળવવા માટે www.corporatetrainingindia.net પર જઈ શકો છો.

યુગોના માધ્યમથી ઉદ્ભવ વિજ્ઞાન

જેમ કે આપણે હમણાં મનુષ્ય વિજ્ઞાનની ચર્ચા કરી, એ જ પ્રકારે યુગોના માધ્યમથી ઉદ્ભવ વિજ્ઞાન પણ હોય છે. આ બંને ક્ષેત્રોની જાણકારીથી તમે આધ્યાત્મિકતાના પથ પર વધારે સ્પષ્ટતાથી આગળ વધી શકશો.

કેટલીય સ્વયંસિદ્ધ આત્માઓ થઈ છે, જેમણે માનવ જાતિને સફળ જીવન જીવવાનો પથ બતાવ્યો છે. હકીકતમાં મારું તો સશક્ત રૂપથી એ જ માનવું છે કે માનવવિજ્ઞાન, આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનો નાનું-એવું અંગ છે. પ્રાચીન મહાન ઋષિઓએ ખૂબ સારી વાતો કહી છે અને પોતાની બુદ્ધિ-વિવેકના બળ પર તેઓ કેટલાય આત્માઓનું માર્ગદર્શન કરવામાં સફળ રહ્યાં. એમણે મન તથા ઇન્દ્રિયો પર પણ વધારે ઊંડાઈથી ચર્ચા કરી છે તેથી અધ્યાત્મ તેમજ વિજ્ઞાન પરસ્પર સંબદ્ધ છે તથા પરસ્પર નિર્ભર પણ છે. હું એને સ્વામી મુક્તેશ્વર મહારાજજીની ગણનાના માધ્યમથી દર્શાવવા ઇચ્છું છું કે આ આજના સંદર્ભમાં કેટલા પ્રાસંગિક છે, જેથી આપણે આધ્યાત્મિકતાની સંભાવનાને આવકારી શકીએ.

યુગોના માધ્યમથી, ઉદ્ભવ વિજ્ઞાનના અનુસાર, કળિયુગને બધા ચાર યુગોમાંથી સૌથી ખરાબ માનવામાં આવે છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ ફક્ત એક ચતુર્થાંશ વિકસિત થશે અને મનુષ્ય કુલ ભૌતિક સૃષ્ટિથી પરે નહીં જઈ શકે.

સતયુગ શ્રેષ્ઠ છે, જેમાં મનુષ્ય અદૃશ્ય જગતથી પરે છે, ઈશ્વર તથા આત્માઓથી સાક્ષાત્કાર

કરી શકે છે. સતયુગ પછી ત્રેતા, પછી દ્વાપર અને અંતમાં કળિયુગ આવે છે. સંસારના બધા હિન્દુઓમાં સામાન્યતઃ એ જ માન્યતા ચાલી આવી રહી છે કે આપણે કળિયુગમાં છીએ પરંતુ શ્રી શ્રી સ્વામી મુક્તેશ્વર મહારાજજી (૧૮૫૫-૧૯૩૬), ગુરુ પરમહંસ યોગાનંદજીના ગુરુ (પરમહંસ યોગાનંદજી એક યોગીની આત્મકથાના લેખક તથા 'યોગદા સત્સંગ સોસાયટી'ના સંસ્થાપક, જે રાંચી તેમજ અમેરિકાથી સંચાલિત છે) આ વિષયમાં વિભિન્ન મત રાખે છે. તેઓ એક સ્વયંસિદ્ધ સ્વામી હતા, જેમણે ૧૯૩૬માં સમાધિ લીધી.

બહુધા એ જ માનવામાં આવે છે કે સતયુગ ૧૭,૨૮,૦૦૦ વર્ષનો, ત્રેતા ૧૨,૯૬,૦૦૦ વર્ષનો, દ્વાપર ૮,૪૬,૦૦૦ વર્ષ તથા કળિયુગ ૪,૩૨,૦૦૦ વર્ષનો હોય છે. સ્વામી શ્રી શ્રી મુક્તેશ્વર મહારાજજીએ કહ્યું છે કે આ આંકડાઓની પાછળ એક પ્રસંગ છે, એમણે એની વ્યાખ્યા પણ કરી છે.

દ્વાપર યુગ પૂર્ણ થવા ઉપરાંત, મહારાજ પરીક્ષિતના શાસનકાળમાં ગણનાની આ ભૂલ થઈ. એ સમયે મહારાજ યુધિષ્ઠિરે ધ્યાન આપ્યું કે કળિયુગના પોતાના પૌત્ર રાજા પરિક્ષીતને રાજગાદી સોંપી દીધી છે. તેઓ પોતાના દરબારમાં બધા બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિઓ સહિત હિમાલયની તરફ ચાલ્યા ગયા ત્યારે રાજા પરીક્ષિતના દરબારમાં કોઈ એવો વ્યક્તિ ના બચ્યો, જે યુગોની ઉપયુક્ત ગણના કરી શકે અથવા એને જાણી શકે. દ્વાપર યુગ સમાપ્ત થયા પછી કોઈએ પણ કળિયુગના પરિચયની ઘોષણાનું સાહસ ન કર્યું. આ પ્રકારે કળિયુગનું પ્રથમ વર્ષ, દ્વાપરની ગણનામાં આવી ગયું. કેટલાય વર્ષો પછી એ કાળના બુદ્ધિશાળી તેમજ શાણા વ્યક્તિઓને લાગ્યું કે કળિયુગની અવધિ ૧૨૦૦ વર્ષ છે. કેમ કે એમની બુદ્ધિ પૂરી રીતે વિકસિત ન હતી, તેથી તેઓ એ નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા કે કળિયુગના તે ૧૨૦૦ વર્ષ આપણી ધરતીના સામાન્ય ૧૨૦૦ વર્ષ ન હતા. તે તો ઈશ્વરના વર્ષ હતા, જેમાં પ્રત્યેક મહીનામાં ૧૨ મહીના તેમજ ૩૦ દિવસ થતા હતા.

અને પ્રત્યેક ઈશ્વર દિવસ, ધરતીના એક વર્ષની બરાબર હતું, આ પ્રકારે

૧ દિવસ - ૧ વર્ષ

૩૬૦ દિવસ - ૩૬૦ વર્ષ

સતયુગ : ૩૬૦ વર્ષ + ૪૮૦૦ વર્ષ = ૧૭,૨૮,૦૦૦ વર્ષ

ત્રેતા યુગ : ૩૬૦ વર્ષ + ૩૬૦૦ વર્ષ =૧૨,૯૬,૦૦૦ વર્ષ

દ્વાપર યુગ : ૩૧૦ વર્ષ + ૨૪૦૦ વર્ષ = ૮,૬૪,૦૦૦ વર્ષ

કળિયુગ : ૩૬૦ વર્ષ + ૧૨૦૦ વર્ષ =૪,૩૨,૦૦૦ વર્ષ

એમણે કહ્યું કે સતયુગના ૪૮૦૦ વર્ષોમાંથી (૪૦૦+૪૦૦૦+૪૦૦) સતયુગથી પહેલાં તથા બાદના ૪૦૦-૪૦૦ વર્ષ એમના અંત છે. આ જ પ્રકારે ૩૬૦૦ (૩૦૦+૩૦૦૦+૩૦૦), ૨૪૦૦ (૨૦૦+૨૦૦૦+૨૦૦) તેમજ ૧૨૦૦ (૧૦૦+૧૦૦૦+૧૦૦) પણ ત્રેતા, દ્વાપર તથા કળિયુગના અંત છે. એમની ગણનાઓએ સંકેત આપ્યો કે ૧૬૦૦ ઈ.માં કળિયુગ (કળિયુગના આખરી સો વર્ષ એના અંત હતા), તેથી દ્વાપર યુગની વિશેષતાઓ પણ ઉભરવા લાગી. ૧૬૦૦ ઈ.માં વિલિયમ ગિલ્બર્ટે ચુંબકીય બળોની શોધ કરી. ૧૬૦૯માં, કેપલરે લૉ ઑફ એસ્ટ્રૉનૉમી તથા

ગેલીલિયોએ ટેલીસ્કોપ બનાવ્યું. ૧૬૭૦ના નજીક ન્યૂટને ગુરુત્વાકર્ષણના સિદ્ધાંતની વ્યાખ્યા કરી. ૧૬૯૯માં દ્વાપરના ૨૦૦ વર્ષનો અંત પણ સમાપ્ત થઈ ગયો અને હવે આપણે પૂરી રીતે દ્વાપર યુગમાં છીએ. આ જ કારણ છે કે છેલ્લાં સો વર્ષોમાં માણસે ઊંચી છલાંગ મારી છે.

જો તમે છેલ્લાં બે હજાર વર્ષોમાં માનવતાનો ઇતિહાસ જોશો તો મનુષ્ય; યુદ્ધ, કબ્જાઓ, બીજાઓ પ્રત્યે અનાદર તથા મહિલાઓ પ્રત્યે હેય ભાવો તેમજ તાનાશાહીમાં લિપ્ત રહ્યા છે, પરંતુ છેલ્લાં પાંચ સો વર્ષમાં મનુષ્યમાં વધારે નિખાર આવ્યો છે. એણે પ્રજાતંત્રને અપનાવ્યું, આપસી વેર-ભાવ ઘટાડ્યા તેમજ સ્ત્રી-પુરુષોને સમાન ભાવથી જોવામાં આવવા લાગ્યા. બીજાઓની ભાવનાઓની પણ કદર થવા લાગી. જ્યારે એમણે ૧૮૯૪ ઈ.માં આ ગણનાનું રહસ્યોદ્ઘાટન ક ર્યું તો એમણે એને ‘૨૬ ફાલ્ગુન, ૧૯૪ દ્વાપર’ નું નામ આપ્યું.

મને પૂરો વિશ્વાસ છે કે આ તર્કો તેમજ હકીકતોના આધાર પર તમે પણ સમજી ગયા હશો કે આપણે કળિયુગમાં નથી જીવી રહ્યાં અને આપણે ઝડપથી આગળ વધતા-વધતા ઉર્વર મસ્તિષ્ક ઉત્પન્ન કરી રહ્યાં છીએ, જે જીવનમાં ઊંચા ઉઠવા માટે જરૂરી થશે. આ આપણને આગલા અધ્યાયની તરફ લઈ જશે, જે ઈશ્વર તેમજ એના નિયમોની વ્યાખ્યા કરે છે. મારા માટે, ભગવદ્ગીતાના શ્લોકોથી ઉત્તમ જ્ઞાનપ્રદ કશું હોઈ જ નથી શકતું, જે જીવનના નિયમોની આટલી સાર્થક વ્યાખ્યા કરતું હોય.



અધ્યાય ૨
ઈશ્વર

જીવન એક ભેટ છે અને રંગોના વિભિન્ન મેળોને અમારી સામે પ્રસ્તુત કરે છે. આ પ્રત્યેક વ્યક્તિને જીવવા તેમજ દરેક પ્રકારની ઉથલ-પુથલ સહન કરવાનો અવસર પણ આપે છે, જેને બહુધા દુઃખનો પડછાયો માની લેવામાં આવે છે. આ ઉથલ-પુથલ તણાવ, ઉદ્વેગ, દબાણ, ચિંતા, ઘૃણા, લોભ કે અન્ય નકારાત્મક મનોભાવોથી એ જ હોઈ શકે છે. શું ખરેખર કોઈ વિચારે છે કે આ નકારાત્મક ભાવોથી મુક્તિ મેળવવા માટે શું કરવું જોઈએ? આપણે બંને સફળ તો થવા ઇચ્છીએ છીએ પરંતુ એ નથી જાણતા કે એને કેવી રીતે મેળવવાનું છે? આપણામાંથી ફક્ત કેટલાક જ એ મેળવે છે, જે આપણે ઇચ્છ્યું હતું. બહુધા જીવનમાં લક્ષ્ય મેળવ્યા પછી પણ લોકો અસંતુષ્ટ હોય છે. એવું કેમ છે? આ પ્રશ્નનો જવાબ મુશ્કેલ નથી. જો કે એને જીવનથી દૂર કરવો એક મુશ્કેલી કામ લાગે છે. જેનું કારણ છે- અહં, લોભ, ઘૃણા તેમજ ઈર્ષ્યા વગેરે. જો આપણને પોતાનું પ્રાપ્ય નથી મળતું તો આપણે નકારાત્મક મનોવૃત્તિ અપનાવી લઈએ છીએ.

અનેક પીડિત તથા દુઃખી વ્યક્તિઓની વચ્ચે ફક્ત કેટલાક જ એવા હશે, જે પોતાની અવસ્થા પર વિચાર કરે છે, તે જાણવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે નકારાત્મક પરિસ્થિતિઓ પર કઈ રીતે નિયંત્રણ રાખી શકાય છે. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ પ્રારંભમાં પાડીને ઉપેક્ષિત કરી દે છે અને સમસ્યા વધી જાય તો એના સમાધાનનો કોઈને કોઈ ઉપાય શોધી કાઢે છે.

તમે માનો કે ના માનો, જ્યાં સુધી તમે ઈશ્વર તેમજ એમના નિયમોને નથી જાણી લેતા, ત્યાં સુધી જીવનમાં સફળ થવું, પ્રસન્નતાદાયક જીવન જીવવું કે એક વિવેકિ મનુષ્યના રૂપમાં વિકસિત થવું અત્યંક મુશ્કેલ છે. એક વ્યક્તિ આજીવન પ્રયોગ કરી શકે છે, જીવનને જાણવા કે પોતાની રીતથી જીવવાનું શીખવામાં સમય બરબાદ કરી શકે છે, પોતાના અનુભવોથી કશું શીખી શકે છે (જો કે ફરીથી વ્યર્થ થઈ શકે છે), અથવા તથાકથિત ગુરુઓના કહ્યાં અનુસાર ચાલી શકે છે.

વાસ્તવિકતા એ જ છે કે આ બધી પ્રક્રિયા પોતાનામાં વધારે લાંબી તથા થકાવી દેવાવાળી છે, જેનાથી સમય, ધન તથા ઊર્જાનો અપવ્યય થાય છે તથા સકારાત્મક પરિણામ પણ પ્રાપ્ત નથી થતા. જ્યાં સુધી તમને વાસ્તવિકતાનો અનુભવ થાય છે, ત્યાં સુધી તો આયુ જ અંતિમ ચરણમાં પહોંચી જાય છે.

તમે બધા જાણો છો કે માનવ જીવન સૌથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. તેથી એને એમ જ વ્યર્થ કરવાથી શું લાભ? જીવનની અલ્પ તથા અનિશ્ચય અવધિ તથા સાધનોની દુર્લભતાને કારણે જીવનનું મહત્ત્વ સમજવું વધારે જરૂરી થઈ જાય છે. પ્રભુએ તમને જે જીવન રૂપી ભેટ સોંપી છે, એને પ્રભુના બનાવેલા નિયમોના અનુસાર જ ચાલવા દો. એ કહેવાની જરૂર નથી કે પ્રભુ પ્રદત્ત નિયમોના આધાર પર જ કોઈ વ્યક્તિ સફળતા અને સમૃદ્ધિ અર્જિત કરી શકે છે.

વેદ તથા ભગવદ્ગીતા જેવા પવિત્ર ગ્રંથ, જીવનને સુધારવા તેમજ નિખારવાના દિશા-નિર્દેશ આપે છે, પરંતુ દુર્ભાગ્યવશ આપણે પોતાના જીવનમાં એટલા વ્યસ્ત છીએ કે આપણી પાસે એના વાંચન તેમજ મનન માટે સમય જ નથી. આપણે હોશ સંભાળવાથી લઈને અત્યાર સુધી એના વિશે સાંભળતા આવ્યા છીએ આથી આપણી ચેતનાએ એ સ્વીકાર કરી લીધું છે કે આપણે પહેલેથી જ આ વિષયમાં બધું જ જાણીએ છીએ. જે પ્રકારે એક કિશોર પોતાના માતા-પિતાના આદેશોનું પાલન કરવાનું છોડી દે છે અને માની લે છે કે એને બધી જ જાણ છે, એવી જ કંઈક દશા આપણી પણ છે. આ પુસ્તક વાચકો સુધી જ્ઞાનનો અથાગ ભંડાર પહોંચાડવાના ઉદ્દેશ્યથી લખવામાં આવી છે અને આશ્વસ્ત કરે છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ ધાર્મિક રૂપથી એનું પાલન કરશે, તો એને પોતાના વાંછિત લક્ષ્ય પર પહોંચવામાં વાર નહીં લાગે. આ પુસ્તક શ્રીકૃષ્ણ તેમજ અર્જુનના વાર્તાલાપ પર કેન્દ્રિત હશે, જેને પ્રત્યેક પ્રસન્નતાપૂર્વક અપનાવી શકે છે. આ કોઈ ધાર્મિક ગ્રંથ નથી બલ્કે આધ્યાત્મિક તેમજ વૈજ્ઞાનિક રૂપથી ઉન્નત પાઠ્ય છે, જે સફળતા તથા સંપન્નતા માટે મનોવાંછિત દૃષ્ટિકોણ આપે છે. આ પુસ્તક આધ્યાત્મ વિજ્ઞાન પર આધારિત છે કેમ કે લેખકનું માનવું છે કે માનવ વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનનો જ એક નાનો-એવો અંશ છે. આ પુસ્તકને વાંચ્યા પછી વાચક પણ એની સલાહોના સમર્થક થશે. અહીંયા ધર્મ તેમજ અધ્યાત્ની વચ્ચેનું અંતર પૂરી રીતે સ્પષ્ટ છે. ધર્મને મનુષ્યએ બનાવ્યો છે પરંતુ આધ્યાત્મની રચના પ્રભુએ કરી છે.

શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે માનવ શરીરનો એક ટકા ભાગ પણ એમના નિયંત્રણમાં નથી? કેટલીક સ્વૈચ્છિક માંસપેશીઓ જ આપણા નિયંત્રણમાં છે, જ્યાં સુધી કે બીજી માંસપેશીઓ આપણા નિયંત્રણના અધીન નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ હૃદય, ફેફસાં તધા ગુર્દા વગેરે માનવીય અંગોને નિયંત્રિત નથી કરી શકતો, પરંતુએનોઅર્થએ નથી કે એમને કોઈ પણ નિયંત્રિત નથી કરી શકતું. બરાબર એ જ રીતે તમારું તમારી સફળતાઓ તથા અસફળતાઓ પર કોઈ નિયંત્રણ નથી, પરંતુ એનો અર્થ એ પણ નથી કે તે તમારા ભાગ્યના અધીન છે. તમે ખુદ પોતાના કર્મો દ્વારા પોતાનું ભાગ્ય બનાવો છો તથા ઈશ્વર અથવા મહાશક્તિ (જે પણ નામ તમે લેવા ઇચ્છો) તમને કર્મફળ આપે છે. તેથી જીવનમાં પૂર્ણ રીતે સફળતા પ્રાપ્ત કરવી છે, તો પ્રાકૃતિક નિયમોની મહત્તા તથા ઉપાદેયતાને જાણો.

કાલ માર્ક્સ પોતાની અર્થશાસ્ત્ર તથા દર્શનશાસ્ત્ર સંબંધી પુસ્તકમાં લખે છે - “શ્રમિક પ્રકૃતિ વગર કશું નથી કરી શકતો. એનો શ્રમ પદાર્થ પર જ આધારિત હોય છે, જેનાથી ઉત્પાદનનું નિર્માણ થાય છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિના કારણે જ જીવિત છે તથા આ જ પ્રકૃતિ એનું શરીર છે. તેથી એને પ્રકૃતિથી તાળમેળ બેસાડવો જ પડશે. મનુષ્ય પણ પ્રકૃતિનો એક ભાગ છે. અતીતમાં પણ અનેક મહાન સફળ મહાનુભાવોએ પ્રકૃતિ તથા એના નિયમોની પ્રશંસા કરી છે. જો તમે પણ એમની જેમ પ્રાકૃતિક નિયમોનું પાલન કરો તો એમના જેવા બની શકો છો.”

સફળતાને બે ભાગોમાં વહેંચી શકાય છે - અલ્પકાલીન તથા દીર્ઘકાલીન સફળતા. વર્તમાન સ્તર પર મનુષ્ય જે જુએ છે, તે સદીઓની લાંબી યાત્રાથી વિકાસ કરતા-કરતા અહીં પહોંચ્યું છે. અહીંયા અનિવાર્ય પ્રશ્ન એ છે કે આપણએ ‘કઈ ગતિ’થી વિકાસ કરી રહ્યા છીએ અને બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ પાસું છે પણ છે કે ‘આ ગતિને કેવી રીતે ઓળખીએ?’ નિમ્ન કોષ્ટકથી તમે બંને પ્રકારની સફળતાઓનું અંતર જાણી શકશો.

દીર્ઘકાલીન સફળતા	અલ્પકાલીન સફળતા
★ વ્યક્તિ પ્રાકૃતિક નિયમોનું પાલન કરે છે.	★ પ્રાકૃતિક નિયમોની અવહેલના કરવામાં આવે છે.
★ માનવ કલ્યાણથી જોડાયેલા કાર્ય કરે છે.	★ ફક્ત અંગત કલ્યાણના વિષયમાં વિચારવામાં આવે છે.
★ મનુષ્ય જીવનમાં આધ્યાત્મિક તથા ભૌતિક સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.	★ ભૌતિક સફળતા મેળવે છે પરંતુ આધ્યાત્મિક રૂપથી પતન થઈ જાય છે.
★ સમાજ દ્વારા પ્રશંસિત તથા દૈવી વ્યક્તિત્વના રૂપમાં સન્માનિત થાય છે.	★પહેલાં-પહેલાં થોડું સન્માન મેળવે છે પરંતુ જલ્દી જ સમાજ એની દુષ્ટતા ઓળખીને એને પ્રતાડિત કરવા લાગે છે.
★પ્રસન્ન તથા શાંત જીવન વ્યતિત કરે છે.	★ તણાવયુક્ત તથા વ્યાકુળ જીવન વ્યતીત કરે છે.

જો હું પૂછું કે એક દિવસમાં કેટલા કલાક હોય છે, તો સ્વાભાવિક રૂપથી જવાબ મળશે '૨૪' કલાક. મારો આગલો પ્રશ્ન છે કે આપણે એમાંથી કેટલાક કલાક રોજબરોજની ગતિવિધિઓમાં વિતાવીએ છીએ? આ રોજબરોજમાં આપણી ઊંઘના કલાક, કામ તેમજ યાત્રાના કલાક તથા ભોજન તેમજ આરામનો સમય સામેલ છે, જે કુલ મિલાવની લગભગ એક દિવસમાં ૨૦ કલાકનો થઈ જાય છે. આપણે કઈ ગતિથી વિકાસ કરીશું. આ બાકી ચાર કલાકોના યોગ્ય ઉપયોગ પર નિર્ભર કરે છે. શું આપણે આ ચાર કલાકોને ટી.વી. જોવા, ગપ્પાં મારવા કે ક્રિકેટ રમવામાં વિતાવીશું કે એને પોતાની ઉત્પાદકતા વધારવા, મનને નિયંત્રિત કરવા તેમજ પ્રકૃતિના નિયમોથી એકાકાર થવામાં લગાવીશું.

એમાં કોઈ શંકા નથી કે આધુનિક મનુષ્ય પ્રગતિના પથ પર અગ્રેસર છે પરંતુ એને થોડો આભાસ થવા લાગે છે કે તે પ્રકૃતિના કારણે જ આગળ વધી શક્યો છે. શક્તિશાળી પ્રકૃતિની તુલનામાં મનુષ્ય અસ્તિત્વહીન છે. સંભવતઃ આથી મનુષ્ય પૂર, દુકાળ, ભૂકંપ વગેરે પ્રાકૃતિક આપદાઓથી ત્રસ્ત થઈ જાય છે તથા એની પાસે ભાગવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ નથી બચતો. મનુષ્ય ખુદને આવિષ્કારક સમજે છે પરંતું તે તો માત્ર અન્વેષક છે. એણે અણુને નથી બનાવ્યા, ફક્ત એની શોધ કરી છે. તે વૈજ્ઞાનિક સફળતાઓના બળ પર પ્રકૃતિના તત્ત્વોનું અન્વેષણ ભરી શકે છે.

સૌથી પહેલાં આપણે વેદ તથા એમાં સમાયેલ ઉદ્દેશ્ય જાણવાનો પ્રયત્ન કરીશું. વેદોની રચના સ્વયં ઈશ્વરે કરી તથા બ્રહ્માજીને સોંપ્યા, જેથી સૃષ્ટિનાર જીવોની મદદ કરી શકાય. આ પ્રક્રિયા ટેલીપથી (ચેતના સંવહન) દ્વારા કરવામાં આવી, કેમ કે એ સમયમાં 'અક્ષર' અથવા 'લિપી' અસ્તિત્વમાં ન હતા. વેદોનો સાર, સંસ્કૃત ભાષામાં ઉપનિષદમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યો. તેમ છતાં ભાષા તથા એના પ્રયોગ સંસ્કૃત ભાષામાં ઉપનિષદમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યો. ભાષા તથા એના પ્રયોગને એટલા ગુપ્ત રાખવામાં આવ્યા કે એ સ્પષ્ટ જ બની રહ્યું. કુરુક્ષેત્રમાં યુદ્ધના મેદાનમાં ભગવદ્ગીતા અસ્તિત્વમાં આવી. એના પવિત્ર શબ્દ ખુદ કૃષ્ણના શ્રીમુખથી નિકળ્યા, જ્યારે એમણે અર્જુનને ઉપદેશ આપ્યો.

ત્યારથી લઈને આજ સુધી અનેક વિદ્વાનો તથા ભાષ્યકારોએ ગીતા પર પોતાના ભાષ્ય

પ્રસ્તુત કર્યા જેથી એને જનસાધારણ માટે સરળ કરી શકાય. વેદોના માધ્યમથી જ ગીતામાં ઇચ્છિત લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે સૃષ્ટિનું રહસ્ય, કાર્મિક ચક્ર, આચાર સંહિતા તેમજ નિયમ વગેરે વર્ણિત કરવામાં આવ્યા.

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૫માં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! બધા વેદ ત્રણ ગુણોના કાર્યરૂપમાં સંસારને પ્રકાશવાન કરવાવાળા છે. તેથી તૂ અસંસારી અર્થાત્ નિષ્કામી અને સુખ-દુઃખ વગેરે દ્વંદ્વોથી રહિત, નિત્ય-વસ્તુમાં સ્થિત તથા યોગક્ષેમને ન ઇચ્છવાવાળા તથા આત્મપરાયણ હોય. "

વેદોમાં જ અખિલ બ્રહ્માંડનું સત્ય તથા જ્ઞાન સમાયેલ છે. વેદોના સારના ઊંડા અભ્યાસ પછી ઉપનિષદ અસ્તિત્વમાં આવ્યા. વેદોમાં સામેલ જ્ઞાનને જાણવા માટે જ ઉપનિષદોની રચના કરવામાં આવી.

આવો, હવે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે પ્રભુ દેખાવમાં કેવા છે? એમની આકૃતિ કેવી લાગે છે?

સંજયે મહારાજ ધૃતરાષ્ટ્રને કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધનો આંખ્યો દેખ્યો હાલ સંભળાવ્યો. આ યુદ્ધ 'મહાભારત'ના નામથી ઓળખાયું. અહીંયા ભગવદ્ગીતાના મહત્ત્વપૂર્ણ અધ્યાયો માટે લેવામાં આવેલા શ્લોકોના માધ્યમથી પ્રભુના વિભિન્ન રૂપો તથા મહિમાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ વર્ણન પ્રભુએ સ્વયં કર્યું છે તેમ છતાં તેઓ અભિમાની નથી. એમણે આ શબ્દ અર્જુનને પ્રેરિત કરવા માટે કહ્યાં, જે વર્તમાન પરિસ્થિતિથી પરાજિત થઈને નિરુત્સાહિત થઈને બેઠો હતો. કેમ કે તે પૂરી રીતે ભ્રમિત હતો, તેથી પ્રભુ માટે જરૂરી થઈ ગયું કે તેઓ એને પોતાના દેવ સ્વરૂપનો પરિચય આપે. તેઓ ઇચ્છતા હતા કે અર્જુન આ બધું જોઈ-સાંભળીને પોતાનું ગુમાવેલું સ્વાભિમાન પુનઃ મેળવી લે.

તે શ્લોક નિમ્નલિખિત છે -

અગિયારમાં અધ્યાયમાં પ્રભુએ કહ્યું -

" અર્જુને અનેક મુખ તથા નેત્રોથી યુક્ત તથા અનેક અદ્‌ભુત દર્શનોવાળા દિવ્ય ભૂષણો તથા શાસ્ત્રોથી યુક્ત, દિવ્ય માળા તથા વસ્ત્રોને ધારણ કરેલા, દિવ્ય ગંધનું અનુલેપન કરેલ તથા બધા પ્રકારના આશ્ચર્યોથી યુક્ત, સીમારહિત વિરાટ સ્વરૂપ, પરમદેવ પરમેશ્વરને જોયા. " (૧૦-૧૧)

" આકાશમાં હજારો સૂર્યોના ઉત્પન્ન થવાથી નિકળવાવાળો પ્રકાશ પણ એ વિશ્વરૂપ પરમાત્માના પ્રકારના સદૃશ નથી થઈ શકતા. " (૧૨)

અર્જુને કહ્યું - "હે દેવ! તમારા શરીરમાં સંપૂર્ણ દેવો તથા અનેક ભૂતોના સમુદાય તેમજ કમળના આસન પર બેઠેલા બ્રહ્મા તથા મહાદેવ તેમજ સંપૂર્ણ ઋષિઓ તથા દિવ્ય સર્પોને જોઉં છું. " (૧૫)

" હે મહાત્મન! આ સ્વર્ગ તથા પૃથ્વીની વચ્ચે સંપૂર્ણ આકાશ તથા બધી દિશાઓ તમારાથી જ પરિપૂર્ણ છે તથા તમારા આ અલૌકિક તેમજ ભયંકર રૂપને જોઈને ત્રણેય લોકો અતિ વ્યથાને પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે. " (૨૦)

નવમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૬માં પ્રભુ કહે છે -

"જે પ્રકારે આકાશથી ઉત્પન્ન થયેલી, સર્વત્ર વિચરણ કરવાવાળી મહાન વાયુ હંમેશાં આકાશમાં જ સ્થિત છે, એ જ પ્રકારે સંપૂર્ણ પ્રાણી મારામાં સ્થિત છે."

દસમાં અધ્યાયમાં પ્રભુએ કહ્યું -

" હે અર્જુન! હું બધા ભૂતોના હૃદયમાં સ્થિત આત્મા છું તથા સંપૂર્ણ ભૂતોનો આદિ, મધ્ય તેમજ અંત પણ હું જ છું. " (૨૦)

" હું અક્ષરોમાં આકાર તથા સમાસોમાં દ્વંદ્વ નામનો સમાસ છું તથા કાળનો પણ મહાકાળ તથા વિરાટ સ્વરૂપ, બધાનું ભરણ-પોષણ કરવાવાળો પણ હું જ છું. " (૩૩)

" હે અર્જુન! હું બધાનો નાશ કરવાવાળો મૃત્યુ તથા ઉત્પત્તિનું કારણ છું. સ્ત્રીઓમાં હું જ કીર્તિ, શ્રી, વાક્, સ્મૃતિ, મેઘા, ધૃતિ તથા ક્ષમા છું. " (૩૪)

" હું જ દમન કરવાની શક્તિ છું. ગોપનીય ભાવોમાં મૌન તથા જ્ઞાનવાનોનું તત્ત્વજ્ઞાન પણ હું જ છું? " (૩૮)

સાતમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૬માં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! પૂર્વમાં વ્યતીત થયેલા તથા વર્તમાનમાં સ્થિત તથા ભવિષ્યમાં થવાવાળા બધા ભૂતોને હું જાણું છું, પરંતુ મનને કોઈ શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ રહિત પુરુષ નથી જાણતો. "

દસમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૩માં પ્રભુ કહે છે -

" જે મને અજન્મા, અનાદિ તથા લોકોના મહાન ઈશ્વર તત્ત્વથી જાણે છે, તે મનુષ્યોમાં જ્ઞાનવાન પુરુષ, સંપૂર્ણ પાપોથી મુક્ત થઈ જાય છે. "

પંદરમાં અધ્યાયમાં પ્રભુ કહે છે -

" જે પ્રકાશમય પરમપદને સૂર્ય, ચંદ્ર તથા અગ્નિ પ્રકાશિત નથી કરી શકતા તથા જે પરમપદને પ્રાપ્ત કરીને મનુષ્ય આ સંસારમાં પુનઃ જન્મ નથી લેતો, તે જ મારું પરમધામ છે. " (૬)

" હું જ પૃથ્વીમાં પ્રવેશ કરીને, પોતાની શક્તિથી બધા ભૂતોને ધારણ કરું છું તથા રસસ્વરૂપ અર્થાત્ અમૃતમય ચંદ્રમા થઈને સંપૂર્ણ ઔષધિઓ તથા વનસ્પતિઓને પુષ્ટ કરું છું. " (૧૩)

" હું જ બધા પ્રાણીઓના શરીરમાં સ્થિત વૈશ્વાનર અગ્નિરૂપ થઈને પ્રાણ તેમજ અપાનથી યુક્ત ચાર પ્રકારના અન્નનેપચાવું છું. " (૧૪)

ભગવદ્ગીતામાં આપવામાં આવેલા શ્લોકોને વાંચીને તમે જાણી ગયા હશો કે પ્રભુ આ સંસારના ઘટ-ઘટમાં વ્યાપ્ત છે તથા એમનું કોઈ નિશ્ચિત સ્વરૂપ નથી. તેઓઆ પુસ્તકના રૂપમાં પણ આ સમયે તમારી સાથે છે. એમનું સ્વરૂપ માનવીય મસ્તિષ્ક તથા ઇન્દ્રિયોની સમજથી પરે છે. મોટાભાગના વ્યક્તિ એ જ વિચારે છે કે પ્રભુનું સ્વરૂપ નિશ્ચિત છે તથા તેઓ આપણાથી એક નિશ્ચિત અંતર પર રહે છે. તેઓ એ નથી જાણી શકતા કે પ્રભુ તો સર્વત્ર છે. આજે આપણે આ તીવ્ર સંચાર સાધનોના આ યુગમાં ફોન, ઇન્ટરનેટ તથા ફેક્સના માધ્યમથી ક્યાંય પણ સંદેશાઓનું આદાન-પ્રદાન કરી શકીએ છીએ, જેના માટે ભૌતિક શરીરની ઉપસ્થિતિની

કોઈ જરૂર નથી હોતી. આ પ્રક્રિયા સેટેલાઇટ તથા કેબલ દ્વારા સંચાલિત કરવામાં આવે છે. જેમ કે મેં પહેલાં પણ કહ્યું કે માનવ વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મ વિજ્ઞાનનો એક નાનો-એવો ભાગ છે, તેથી જો આપણે આ પ્રક્રિયા સમજવામાં સક્ષમ છીએ, તો આપણે ઈશ્વરના સ્વરૂપહીન સ્વરૂપને પણ સમજી શકીએ છીએ.

જિલ બોલ્ટ ટેલરનો અનુભવ તમને એ સમજવામાં સહાયક થશે કે ઈશ્વર કયા પ્રકારે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે, આપણે એમનાથી કયા પ્રકારે જોડાયેલા છીએ. આપણે એકથી નહીં પરંતુ એકરૂપ છીએ. વાસ્તવિક આધ્યાત્મિક જગતમાં, આપણી વચ્ચે કોઈ અંતર નથી, આપણે બધા એક જ સ્ત્રોતથી જોડાયેલ છીએ તથા સર્વવ્યાપી છીએ.

ન્યૂરોએનાટૉમિસ્ટ જિલ બોલ્ટ ટેલરે એક દિવસે સવારે ઉઠીને જોયું કે એમને મૈસિવ સ્ટ્રોક થયો છે. વાણી, ગતિ તેમજ સમજ વગેરે બધી મસ્તિષ્ક ક્રિયાઓ એક-એક કરીને જવા લાગી- જેને એમણે અથાગ અભ્યાસથી મેળવ્યા હતા. આ જાગરૂક્તા તેમજ સુધારની શક્તિશાળી વાર્તા છે - કે આપણે કઈ રીતે આ જગતથી એક-બીજાથી જોડાયેલા છીએ.

૧૦ ડિસેમ્બર, ૧૯૯૬ની એક સવારે મેં જોયું કે હું બ્રેન ડિસઑર્ડરથી ગ્રસ્ત થઈ ગઈ. મારા મગજના અડધા ડાબા હિસ્સામાં એક રક્ત નલિકા ફાટી ગઈ હતી. ચાર જ કલાકની અંદર અંતર મેં જોયું કે મસ્તિષ્કે જાણકારીને ગ્રહણ કરવાની બધી યોગ્યતા ગુમાવી દીધી હતી. હું એ દિવસે ચાલી, બોલી, વાંચી, કે કશું યાદ કરી શકતી ન હતી. હું કોઈ માતાની કોખમાં ઉછરી રહેલા નવજાત જેવી થઈ ગઈ હતી.

સ્ટ્રોકની સવારે, મેં પોતાના કાર્ડિયો-ગ્લાઇડર પર વ્યાયામ શરૂ કર્યો, જે પૂરા શરીરની વ્યાયામ-મશીન છે. વ્યાયામ કરતાં સમયે મને અહેસાસ થયો કે બારને જકડેલા મારા હાથ, આદિમ પંજાઓ જેવા દેખાઈ રહ્યા હતા. આ મને વધારે વિચિત્ર લાગ્યું. મેં પોતાની શરીરની તરફ જોઈને વિચાર્યું, “અરે, હું કેટલી અટપટી લાગી રહી છું.” એવું લાગી રહ્યું હતું કે મારી ચેતના, મારા યથાર્થના સામાન્ય બોધથી પરે ચાલી ગઈ છે, મશીન પર ઉભી હું એક વ્યક્તિના રૂપમાં અલગ જ ગોપનીય સમયમાં ઊભી હતી, જ્યાં હું ખુદના આ અનુભવની સાક્ષી હતી.

આ બધું વધારે વિચિત્ર હતું અને મારા માથાનું દર્દ બગડતું જઈ રહ્યું હતું. હું મશીનથી ઉતરીને રૂમના ફર્શ પર ટહેલવા લાગી, અહેસાસ થયો કે શરીરની બધી ક્રિયાઓ મંદ થઈ રહી છે. મારા દરેક પગલાનો પ્રવાહ વધારે ગતિથી ધીમે પડતા જઈ રહ્યા હતા. મારા આંતરિક તંત્ર પણ શિથિલ પડતા જઈ રહ્યા હતા અને હું ફક્ત પોતાના અંતરાલ તંત્ર પર જ ધ્યાન આપી રહી હતી. જ્યારે હું બાથરૂમમાં શાવરની નીચે જવા જ લાગી હતી કે મેં પોતાના શરીરની અંદરથી આવતો એક સ્વર સાંભળ્યો. કોઈ ધીમા સ્વરમાં કહી રહ્યું હતું, “સારું, માંસપેશીઓ, તમે સંકોચાઓ, માંસપેશીઓ તમે શિથિલ થઈ જાઓ.”

અને હું સંતુલન ગુમાવીને દીવાલની તરફ ઝૂકી ગઈ. મેં પોતાના હાથની તરફ જોયું તો મને અહેસાસ થયો કે હું પોતાના શરીરની સીમાઓ પરિભાષિત કરી શકતી ન હતી.હું પરિભાષિત કરી શકતી ન હતી કે મારો આદિ-અંત ક્યાં છે. કેમ કે મારા હાથના અણુ તેમજ પરમાણુ, દીવાલના અણુ તેમજ પરમાણુથી એકાકાર થઈ ગયા હતા. હું ફક્ત આ ઊર્જાને ઓળખી શકતી હતી. મેં ખુદને પૂછ્યું, મારી સાથે આ બધું કેમ થઈ રહ્યું છે? અને એ જ સમયે મારા

મગજનો ડાબો ગોળાર્ધ મૂક થઈ ગયો. જાણે કોઈએ રિમોટથી મ્યૂટ બટન દબાવી દીધું હોય-પૂર્ણ શાંતિ તેમજ મૌન માટે.

પહેલાં તો હું પોતાના અંદર આ મૌન મસ્તિષ્કને મેળવીને, આઘાતમાં આવી ગઈ, પરંતુ ત્યારે જ મેં પોતાની ચારે તરફ વ્યાપ્ત આ ઊર્જાના જાદૂથી દંગ રહી ગઈ. કેમ કે હું પોતાના શરીરની સીમાઓ ઓળખી શકતી ન હતી, આથી મેં ખુદને વિસ્તૃત તેમજ વિશાળ જોઈ. મેં ખુદને એ ઊર્જાની સાથે એકાકાર જોઈ, જે અત્યંત સુંદર હતી.

કલ્પા કરો કે જો મસ્તિષ્ક તમને બાહ્ય જગતથી જોડી રાખે છે, એનાથી તૂટવા પર કેવું લાગતું હશે! ત્યાં એ કાળમાં, મારા કાર્યથી જોડાયેલા બધો તણાવ દૂર થઈ ગયો હતો. મારું શરીર હળવું થઈ ચૂક્યું હતું. જીવનથી જોડાયેલા બધા તણાવ અને સંબંધ જાણે ક્યાં વિલીન થઈ ગયા હતા. હું પૂર્ણ શાંતિની અવસ્થામાં હતી. જરા કલ્પાના કરો કે ૩૭ વર્ષોનો ભાવનાત્મક ભાર માથાથી ઉતરવા પર કેવો લાગતો હશે!! મારા આનંદની સીમા ન હતી. આ ભાવાતિરેક ખુદમાં સુંદર હતો.

અને એ જ ક્ષણે મારા જમણા હાથને પક્ષાઘાત થઈ ગયો અને મને અહેસાસ થયો, હે ભગવાન! મને પક્ષાઘાત થઈ રહ્યો છે! ત્યારે જ મારા મગજે મારાથી કહ્યું, “વાહ! કેટલું સારું છે, કેટલાક મસ્તિષ્ક વિજ્ઞાનીઓને પોતાના મગજના અંદરથી અભ્યાસ કરવાનો સુઅવસર મળતો હશે?”

પછી ત્યારે જ મને વિચાર આવ્યો, “હું તો એક વ્યસ્ત મહિલા છું. મારી પાસે પક્ષાઘાત માટે સમય નથી. સારું જો હું એને રોકી ના શકતી, તો હું એને એક-બે અઠવાડિયા સુધી રાખ્યા પછી કામ પર પાછી ફરતી.”

મેં પોતાના ઘાયલ હાથને હલાવવાનો પ્રયત્ન કરતા-કરતા માનવાનું ઇચ્છ્યું કે બધું ઠીક થઈ ચુક્યું છે. એ જ દરમિયાન એક ફોન નંબર ડાયલ કરી ચુકી હતી. ફોન વાગ્યો, મારો સરકર્મી ફોન ઉઠાવે છે અને હસે છે. હું ખુદથી કહ્યું છું, “હે ભગવાન! આ અવાજ તો કોઈ મુસીબતમાં ફસાયેલા બચાવવાવાળા સોનેરી કુતરા જેવો છે. ” મેં એને પૂરી સ્પષ્ટતાથી કહ્યું, “ હું જિલ છું, મારે મદદ જોઈએ.”

પરંતુ મારો અવાજ નિકળ્યો “હૂ-હૂ-હૂ” મેં વિચાર્યું કે “હે ભગવાન મારો સ્વર પણ ગોલ્ન રિટરીવર (Golden retirever) જેવો લાગી રહ્યો છે”, તો હું જાણી ના શકી અને ના તો જાણી શકી કે હું બોલી શકતી ન હતી.

તે ફોન પર ઓળખી ગયો કે મારે મદદ જોઈએ છે. એણે મારી મદદ કરી. થોડી જ ક્ષણમાં હું એમ્બ્યુલન્સમાં, બોસ્ટનથી માસ જનરલ હૉસ્પિટલ જઈ રહી હતી અને હું એક નાના દડામાં બદલાઈ ગઈ છું. એક એવો ફુગ્ગો,જેમાં નામ માત્રની હવા બચી હોય. મને અનુભવાયું કે ઊર્જા એ ફુગ્ગાથી ઉપર ઉઠી રહી છે અને મેં પોતાની આત્માને સમર્પણ કરતા-કરતા અનુભવ્યું. એ પળમાં મેં જાણ્યું કે મારું જીવન મારા વશમાં નથી રહ્યું. અથવા તો ડૉક્ટર મારી પ્રાણ રક્ષા કરીને મને જીવનદાન આપી શકતા હતા અથવા આ મારા સ્થાનાતંરણની ક્ષણ હતી.

એ બપોરે જ્યારે મને ભાન આવ્યું તો એ જાણીને ઝટકો લાગ્યો કે હું જીવિત હતી. મને

લાગ્યું કે મારી આત્મા જઈ ચુકી છે, મેં જીવનને અલવિદા કહ્યું હતું અને હવે મારું મન યથાર્થના બે વિભિન્ન તળો પર ઝૂલી રહ્યું હતું. મારી એન્દ્રિક ચેતનામાં પીડાની જેમ ઉત્તેજના થઈ રહી હતી. પ્રકાશ મારા મસ્તિષ્કને જંગલમાં લાગેલી આગની જેમ સળગાવી રહ્યું હતું. અવાજો એટલી તેજ અને કોલાહલથી ભરેલી હતી કે હું પાછળથી આવતા એક પણ સ્વરને ઓળખી શકતી ન હતી, હું બસ ત્યાંથી ભાગી જવા ઇચ્છતી હતી.

કેમ કે હું એ સમયે પોતાના શરીરની વાસ્તવિક સ્થિતિને જાણી શકતી ન હતી, આથી મેં ખુદને કોઈ જિન્નની જેમ વિસ્તૃત, વિશાળ તેમજ મુક્ત મેળવી.

મારી આત્મા મુક્ત આકાશમાં એવી રીતે વિચરી રહી હતી જાણે એક મોટી વ્હેલ માચળી સાગરમાં આનંદ-મગ્ન તરી રહી હોય. આનંદદાયક! મને પોતાના વિચાર યાદ આવ્યા કે હું કોઈ પણ રીતથી એ વિશાળ તેમજ વિસ્તૃત અસ્તિત્વને સમેટીને, એ શરીરમાં નથી નાખી શકતી ન હતી.

મને અહેસાસ થયો, "પરંતું હું હજું પણ જીવિત છું! હું જીવિત છું અને મેં નિર્વાણ મેળવી લીધું છે, જો મેં જીવિત અવસ્થામાં નિર્વાણ મેળવ્યું છે,તો પ્રત્યેક જીવિત વ્યક્તિ પણ નિર્વાણ મેળવી શકે છે." મેં એક એવી દુનિયાની કલ્પના કરી, જ્યાં સુંદર, શાંત, દયાળુ તેમજ પ્રિય વ્યક્તિ હતા, જે એ જાણતા હતા કે તેઓ એ તલ પર ક્યારેય પણ આવી શકતા હતા. તેઓ ઇચ્છવા પર જ પોતાના ડાબા ગોળાર્ધના જમણી તરફ પગ રાખીને, આ શાંતિને મેળવી શકતા હતા, પછી મને અહેસાસ થયો કે આ અનુભવ કેટલો અદ્ભુત ભેટ હોઈ શકે છે, આપણે પોતાના જીવનને કેવી રીતી જીવીએ, આ અંતદૃષ્ટિ મળી જાય, તો બધું કેટલું સુંદર થઈ જશે અને ફરી એને જ મને સ્વાસ્થ્ય લાભની પ્રેરણા આપી.

આ દુર્ઘટનાના અઢી અઠવાડિયા પછી સર્જનોએ મારા મસ્તિષ્કની ગોલ્ફના દડાના આકારનો રક્તનો જમા થયેલો જથ્થો કાઢ્યો, જે મારા ભાષિક કેન્દ્રો પર દબાવ નાખી રહ્યો હતો. આજે હું પોતાની મમ્મીની શાથે છું, જે મારા જીવનમાં કોઈ દેવદૂતથી ઓછી નથી. મને પૂરી રીતે સ્વસ્થ થવામાં લગભગ આઠ વર્ષ લાગ્યા.

આ વાસ્તવિક અનુભવ દર્શાવે છે કે આપણે દરેક જગ્યાએ ઉપસ્થિત છીએ. જિમ બોલ્ટને પણ એ સમયે અહેસાસ થયો કે એમના હાથના અણુ-પરમાણુ, દીવાલના અણુ-પરમાણુથી એકાકાર થઈ ગયા હતા અને ફરી એમનામાં અને આસપાસના વાતાવરણમાં કોઈ અંતર રહી ગયું ન હતું.

બહુધા આ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે કે **પ્રભુએ સૃષ્ટિની રચના કેમ કરી**?

આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા માટે આપણે પ્રકૃતિના તત્ત્વો પર વિચાર કરવો પડશે. ભગવાને ભગવદ્ગીતામાં ખૂબ જ સુંદર રીતથી એની વ્યાખ્યા કરી છે, આથી હું તમારાથી વારંવાર કહું છું કે તમારે પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

સાતમા અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુએ કહ્યું છે-

" હે અર્જુન! પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, મન, વૃદ્ધિ તથા અહંકાર આઠ પ્રકારથી વિભક્ત થયેલી મારી જ પ્રકૃતિ છે. " (૪)

“ આ આઠ ભેદોવાળી મારી જન પ્રકૃતિ છે તથા બીજી ચેતના પ્રકૃતિ છે, જેનાથી સંપૂર્ણ જગત ધારણ કરવામાં આવે છે. ”

આ બધું લગભગ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં કહેવામાં આવ્યું હતું, જે આજે પણ એટલું જ સચોટ તથા સત્ય છે. મનુષ્ય પોતાની જ સ્વાર્થપૂર્તિ માટે પ્રાકૃતિક સંસાધનનો દુરુપયોગ કરી રહ્યો છે. પ્રભુએ સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે સંપૂર્ણ પ્રકૃતિ એમનો જ એક અંશ છે. તેથી આપણે ધાર્મિક રૂપથી નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

“ સત્વ, રજ તથા તમોગુણથી ઉત્પન્ન થવાવાળા ભાવોની ઉત્પત્તિ મારાથી જ જાણ, પરંતુ હકીકતમાં તેઓ મારામાં છે અને હું એમનામાં નથી. ” (૧૨)

જેમ કે પ્રભુએ કહ્યું કે બધું જ એમની અંદર સમાયેલ છે, અર્જુન તથા સંજય આ દૃશ્યના સાક્ષી રહ્યા. તેથી સફળતા મેળવવા માટે મનુષ્યનેઈશ્વરીય વિધાનનું પાલન કરવું જોઈએ. પ્રભુનો પથ કંટકવિહીન છે, જો તમે એ પથ પર નહીં ચાલો તો તમને તણાવ, નિરાશા તથા ઉત્કંઠા વગેરે દુષ્પરિણામ ભોગવવા પડશે. એક વાત હંમેશાં યાદ રહે, પ્રભુ પક્ષપાતી નથી.

તેઓ કોઈનો પણ પક્ષ નથી લેતા. એમણે મનુષ્યને, પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપોના અનુસાર કર્મ કરવાની યોગ્યતા પ્રદાન કરી છે. તે છે - સારાઈ, વ્યસન તથા અજ્ઞાન. ઈશ્વર જ આપણને આપણા કર્મોનું ફળ આપે છે.

પ્રાકૃતિક નિયમ

જો તમે બધા જીવનમાં સફળતા ઇચ્છો છો, તો તમારે પ્રકૃતિના બનાવેલા નિયમોના અનુસાર ચાલવું પડશે. આ નિયમ સૌના માટે એક સમાન છે. **ભગવદ્ગીતામાં** શ્રીકૃષ્ણએ સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે કોઈ વ્યક્તિએ સફળતા મેળવવા માટે શું કરવું પડશે. જો તમે પ્રભુના વચનોનું પાલન ના કર્યું તો નિઃસંદેહ એનું ખરાબ ફળ ફક્ત તમારે જ ભોગવવું પડશે. હું નથી કહેતો કે તમે પ્રભુમાં વિશ્વાસ નથી રાખતા પરંતુ હું ઇચ્છું છું કેતમે આત્મ-વિશ્લેષણ દ્વારા જાણવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમે એને કેટલા યાદ કરો છો. કેટલી વખત તમે કોઈ પણ કામ કરવાથી પહેલાં વિચાર કર્યો કે એના વિષયમાં પ્રભુની શું ઇચ્છા હશે?

તમે ચેતન અથવા અવચેતન રૂપથી એક-બીજાની મદદ લેવા અથવા પરસ્પર નિર્ભર રહેવા માટે તૈયાર રહો છો, ક્ષણિક આનંદ માટે પોતાના નૈતિક મૂલ્યોથી પણ સમાધાન કરી લો છો, એ સમયે તમે ભૂલી જાઓ છો કે આ જ મૂલ્યોથી પ્રાકૃતિક નિયમ બન્યા છે. પોતાના મૂલ્યોથી સમાધાન કરવાને બદલે પ્રભુ પર વિશ્વાસ રાખો, તમારા બધા કષ્ટ દૂર થઈ જશે.

જો કંઈ અયોગ્ય કર્યું હોય તો એવી કોઈ ગેરસમજી ન પાળો. જો કોઈ વ્યક્તિએ કોઈ અયોગ્ય કાર્ય કર્યું હોય તો એને એ અપેક્ષા ના રાખવી જોઈએ કે પ્રભુ પ્રાર્થના કરવા પર એનો બચાવ કરશે કે ક્ષમા કરી દેશે.

એવામાં ઈશ્વરની મદદ ન મળે, તો નિરાશ પણ ન થવું જોઈએ. બની શકે છે કે એ વ્યક્તિને એનો અહેસાસ ન હોય, પરંતુ બની શકે છે તે પોતાના કર્મોના કારણે દંડનો અધિકારી હોય. લોકો હંમેશાં એ જ વિચારે છે અને જાણવા ઇચ્છે છે કે એમને જીવનમાં આટલો સંઘર્ષ કેમ

કરવો પડ્યો? તેઓ આ વાતનો અહેસાસ નથી કરી શકતા કે એમણે એ જ કર્યું, જેના તેઓ અધિકારી હતા. પોતાના કર્મો પર ધ્યાન આપવાને બદલે તેઓ બીજાઓ અથવા ઈશ્વરને દોષી માનવા લાગે છે, એમને લાગે છે કે બીજા એમના દુઃખોનું કારણ છે, જે બિલ્કુલ અયોગ્ય વાત છે. કૃપા કરીને યાદ રાખો, આપણે જેના અધિકારી હોઈએ છીએ, એ જ મેળવીએ છીએ : આ એ તથ્યની ઉદ્ઘોષણા કરે છે કે ' મનુષ્યની ગણનામાં ભૂલ થઈ શકે છે પરંતુ પ્રભુના હિસાબ-કિતાબમાં ક્યારેય કોઈ ભૂલ નથી થતી. ' ઈશ્વર દિવ્ય છે, બ્રહ્માંડીય છે, અને તમે આશ્ચર્યચકિત ન થાઓ. "તમે પણ એ જ છો." અંતર ફક્ત એટલું છે કે તમે આ વિષયમાં નથી જાણતા કેમ કે તમે એને જાણવા જ નથી ઇચ્છતા.

ત્રીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૩૩માં પ્રભુ કહે છે -

" બધા પ્રાણી પોતાની પ્રકૃતિના અનુસાર કર્મ કરે છે. જ્ઞાનવાન પણ પોતાની પ્રકૃતિના અનુસાર ચેષ્ટા કરે છે. પછી એમાં કોઈની હઠ શું કરશે. "

એનો અર્થ છે કે આપણા વિચાર તથા ચેષ્ટા પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપોમાંથી કોઈ એક દ્વારા નિર્ધારિત હોય છે. તામસિક પ્રકૃતિનો વ્યક્તિ વિગત જીવનમાં કરેલા કર્મોના આધાર પર એવી જ પ્રકૃતિ મેળવે છે તથા એના અનુસાર આચરણ કરે છે.

આપણે આગલા અધ્યાયમાં પ્રાકૃતિક નિયમો પર ચર્ચા કરીશું, પરંતુ નિમ્ન તથ્યોને હંમેશાં યાદ રાખો -

૧. પ્રભુની ગણના (હિસાબ-કિતાબ) ક્યારેય ખોટી નથી હોતી - સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડને નિયંત્રણમાં રાખવાવાળા પ્રભુની ગણનામાં ભૂલ કેવી રીતે થઈ શકે છે? મનુષ્યો પોતાની પીડાઓ તથા કષ્ટો માટે પ્રભુને દોષી ઠહેરાવે છે, પરંતુ સફળ થવા પર, ખુદને અભિનંદનને પાત્ર માને છે તથા ભૂલી જાય છે કે સત્કર્મોના કારણે જ એને પ્રભુએ સફળતા રૂપી પ્રસાદ આપ્યો છે. પ્રભુ એક વિશાળ કૉમ્પ્યૂટરની જેમ ગણના કરે છે. જો તમારા કેલક્યુલેટરમાં બેંકનું ખાતું પાંચસો રૂપિયા બાકી બતાવી રહ્યું છે, તો તમે એના માટે કેલ્ક્યુલેટરને દોષી નથી ઠહેરાવી શકતા. ધનનું યોગ્ય નિયોજન ન કરવાને કારણે જ તમારી પાસે ધન નથી.

હું બહુધા લોકોને ફરિયાદ કરતા સાંભળું છું - "દરરોજ બે કલાક પ્રાર્થના કરે છે પરંતુ છતાં પણ કોઈ લાભ નથી થતો." તેઓ કહે છે - "પ્રભુ તો પોતાના બાળકોની પરવાહ નથી કરતા, પરંતુ અમે છતાં પણ એમના પર વિશ્વાસ કરીએ છીએ."

હું તમને આ વિષયમાં એક ઉદાહરણ આપવા ઇચ્છીશ. માની લો કે બે કલાક સુધી ભક્તિ-ભાવથી પૂજા કરવા પર પ્રભુએ તમને પાંચસો અંક આપ્યા, પરંતુ પૂજાથી ઉઠતા જ તમે કોઈ કારણવશ પોતાના જ નોકર પર ક્રોધિત થઈ ઉઠ્યા. પ્રભુએ તમારા સો અંક કાપી લીધા. ત્યારે જ તમારા માટે કોઈ ફોન આવ્યો. તમે કહેવડાવી દીધું કે તમે ઘર પર નથી. પ્રભુએ ફરી તમારા સો અંક આપી લીધા. કોઈને દગો આપ્યો, તો બસ્સો અંક વધારે ઓછા થઈ ગયા. તમે પોતાના સ્વાર્થ માટે કોઈના દિલને ઠેસ પહોંચાડી તો તમારા સો અંક ઘટી ગયા, કોઈને અપશબ્દ કહ્યા, સો અંક ત્યાં ઓછા થઈ ગયા. આ પ્રકારે પ્રભુએ તમને પાંચસો અંક આપ્યા, પરંતુ અયોગ્ય કાર્યો માટે છસ્સો અંક કાપી લીધા. કશુંક મેળવવાને બદલે ઉલ્ટુ તમે ખરાબ સ્થિતિમાં પડી ગયા,

કેમ કે ભગવાનનો હિસાબ ક્યારેય ખોટો નથી હોતો.

પોતાના કુકર્મોનો અહેસાસ કર્યા વગર , આપણે પુરસ્કાર ઇચ્છીએ છીએ. જેનાથી નિઃસંદેહ નિરાશા તેમજ તણાવ જન્મ લે છે. એને બદલે જો આપણે કેટલીક ક્ષણો માટે પ્રાર્થના કરીએ, ખુદને પ્રભુની આગળ સમર્પિત કરી દઈએ, પૂરો દિવસ સારા કર્મો કરીએ, તો બદલામાં સફળતા તેમજ પ્રસન્નતાનું ઇનામ મેળવીશું કેમ કે "પ્રભુની ગણના ક્યારેય ખોટી નથી હોતી."

૨. પ્રભુને વિસ્મૃત ન કરો- ભગવદ્ગીતામાં પ્રભુએ કહ્યું છે -

"હું જ બ્રહ્માંડનો માતા-પિતા તથા રક્ષક છું. હું જ સૃષ્ટિ તથા વિનાશ છું. હું જ ઋગ, સામ તથા યજુર્વેદ છું."

આગળ પ્રભુ કહે છે- "પોતાના મસ્તિષ્કને મારામાં જ કેન્દ્રિત કર, મારો ભક્ત બન તથા સાચ્ચા હૃદયથી પૂજા કર. મારામાં પૂરી રીતે સમાઈ જા. આ પ્રકારે તૂ મને મેળવી લઇશ."

તમે પોતાના રક્ષક, માતા-પિતા તથા માર્ગદર્શક પ્રભુને કેવી રીતે ભુલાવી શકો છો? નિઃસંદેહ, આજની દુનિયામાં આપણે બહુધા એ લોકોને ભુલાવી દઈએ છીએ, જેમણે આપણા માટે કામ કર્યું છે. એક વખત ૬૦ વર્ષીય સેવાનિવૃત્ત વૃદ્ધના નાશ્તાના દરમિયાન પોતાના ૩૭ વર્ષીય પુત્રથી કોઈ વિશેષ સમાચાર વાંચવાનું કહ્યું. પુત્રએ એવું જ કર્યું.

પિતાએ ફરીથી સમાચાર વાચવા માટે કહ્યું, આ વખતે પુત્રએ થોડા ખીજાઈને સમાચાર વાંચ્યા. પિતાએ ફરી એક વખત, એ જ સમાચાર વાંચવા માટે કહ્યું. આ વખતે પોતાના પિતા પર ગુસ્સો કરીને વરસી પડ્યા. ખરાબ રીતે ઘાયલ પિતા પોતાના રૂમમાં ગયા. પોતાની જૂની ડાયરીનું એક પાનું ખોલ્યું તેમજ પુત્રને વાંચવા માટે આપ્યું. એ પૃષ્ઠ પર એક ઘટના લખી હતી કે જ્યારે પુત્ર નાનો હતો, તો એણે પિતાથી એક જ પ્રશ્ન વીસ વખત પૂછ્યો હતો અને પિતાએ એને સ્નેહ તેમજ અનુરાગથી જવાબ પણ આપ્યો. એના સિવાય પિતાએ એ ઘટનાને પોતાની ડાયરીમાં એક ક્યારેય ન ભૂલવાવાળા દિવસના રૂપમાં યાદ કરી હતી. સ્વાર્થી તથા અસફળ વ્યક્તિ ફક્ત સંકટના સમયે પ્રભુનું સ્મરણ કરે છે. તેઓ જાણે છે કે જો પ્રકૃતિના બનાવેલા નિયમોનું પાલન કરીએ તો પ્રભુ એમની બધી ઇચ્છાઓ પૂરી કરી શકે છે પરંતુ છતાં પણ તેઓ ભૌતિક વસ્તુઓનો મોહ ત્યાગી નથી શકતા. પ્રભુએ **ભગવદ્ગીતામાં** કહ્યું છે કે, 'તું મારામાં પોતાના મસ્તિષ્કને કેન્દિત કર.' જો તમે પ્રભુનું સ્મરણ કર્યું તો નિશ્ચય જ તમને મોક્ષ પ્રાપ્ત થશે. મોક્ષ જ સૌથી મોટું ઇનામ છે. કેમ કે એ જ તો તમારું સાચ્ચું ઘર છે.

પ્રભુના અનુસાર જો તમે મૃત્યુના સમયે આસપાસના પ્રાણીઓનું ધ્યાન કર્યું, તો તમારે પુનઃ મનુષ્યના રૂપમાં જન્મ લેવો પડશે. જો તમે દેવોનું સ્મરણ કર્યું તો તમને એમના લોકમાં આશ્રય પ્રાપ્ત થશે. કોઈ પશુનું સ્મરણ કર્યું તો વનમાં જન્મ થશે. તેથી તમારે ફક્ત પ્રભુનું જ સ્મરણ કરવું જોઈએ, પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે તમે પોતાના નિશ્ચિત કર્તવ્યોની પૂર્તિ ના કરો.

૩. ખાલી સમયમાં પ્રભુનું સ્મરણ કરો : આ પ્રકારે વ્યર્થના તણાવ તથા દબાણથી બચી જશો કેમ કે એ સમયે તમે પ્રભુની સાથે હશો, પ્રભુના નામના જપથી તમે ના ફક્ત આનંદમગ્ન થશો બલ્કે એ તમને ખોટા કાર્ય કરવાથી પણ રોકશે તેમજ શાંતિ પ્રદાન કરતા-કરતા પ્રભુની વધુ નજીક લઈ જશે.

આપણે એ નથી કહેતા કે વ્યક્તિએ હંમેશાં ખાલી બેસવું જોઈએ. જો કોઈ પોતાનું કર્તવ્ય નિભાવી રહ્યો છે, તો પણ તે પ્રભુની સાથે છે. જો કોઈ પરિસ્થિતિવશ કશું નથી કરી શકતો, તો એણે પ્રાર્થનાના રૂપમાં પ્રભુનું સ્મરણ કરવું જોઈએ અથવા મંત્ર જાપ કરવા જોઈએ, ત્યારે તે નિશ્ચિત રૂપથી ઉત્તમ તેમજ આત્મવિશ્વાસથી યુક્ત અનુભવ કરશે.

૪. પ્રત્યેક જીવમાં પ્રભુના સાક્ષાત્ દર્શન - ભગવદ્ગીતામાં પ્રભુએ કહ્યું છે-

"જે મને સર્વત્ર તથા પ્રત્યેકમાં જુએ છે, તે મને ક્યારેય નથી ગુમાવતો તથા હું પણ એની પાસે રહું છુ."

આગળ પ્રભુ કહે છે -

"હું બધા ભૂતોના હૃદયમાં સ્થિત આત્મા છું. હું જ બધા પ્રાણીઓનો આદિ, મધ્ય તથા અંત છું."

એનો અર્થ થશે કે જો કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે કઠોર અથવા ખરાબ વ્યવહાર કરે છે, તો તમે પ્રભુની સાથે એવો વ્યવહાર કરો છો કેમ કે પ્રભુ જ સૌના હૃદયમાં વાસ કરે છે. તેથી વ્યક્તિને પશુઓના પ્રત્યે પણ ક્રૂરભાવ દર્શાવવા કે અશિષ્ટતા દર્શાવવાથી બચવું જોઈએ કેમ કે આ એક વખત ફરી ઈશ્વરના વિરુદ્ધ કાર્ય કરવાવાળી વાત થશે.

જો કોઈ પોતાની જૂની ખરાબ આદતો નથી છોડતો અને અયોગ્ય કાર્ય કરે છે, તો ગણિતીય ગણના નિશ્ચિત રૂપથી એના વિરુદ્ધ જશે. જો તમે મેળવશો કે કોઈએ તમારી સાથે કશુંક અયોગ્ય કર્યું છું, તો એ જ સમયે એનાથી ઉલઝવા, એના વિશે બીજાઓથી કશુંક કહેવા કે એનો ઉપહાસ કરવાને બદલે, સૌથી પહેલાં એ તથ્યને સ્વીકારો કે તે વ્યક્તિ નહીં, એના કર્મ ખરાબ છે. તેથી પ્રતિશોધની આગમાં સળગવાને બદલે, એ વ્યક્તિના પ્રત્યે પોતાના પ્રેમભાવને જાળવી રાખો, સાથે જ એના એ કર્મો પ્રત્યે પણ પોતાની ચિંતા પ્રગટટ કરો, જેમણે ખરાબ પ્રભાવ છોડ્યો છે. તમારે એ વ્યક્તિથી નહીં બલ્કે એના આ કર્મોથી સંઘર્ષ કરવાનો છે, વિશેષતઃ જ્યારે સર્વવ્યાપી પ્રભુ આપણા બધાની અંદર વાસ કરે છે.

૫. યોગ્ય અવસર મેળવતા જ પ્રભુની ચર્ચા કરો - જે પ્રકારે હું તમારાથી આ તથ્યો પર ચર્ચા કરી રહ્યો છું. તમે પણ આ વિચારોને બીજાઓ સુધી પહોંચાડો. તમે ફક્ત એમને પ્રભુના વિષયમાં જાણકારી આપો. એમને પ્રત્યેક બિંદુ પર સંમત કરવા જરૂરી નથી. પ્રભુના વિષયમાં વાત કરીએ પરંતુ કોઈ અવિશ્વાસ કરે, તો એનાથી તર્ક ન કરો. આ શ્રોતાની પોતાની માનસિકતા પર નિર્ભર કરે છે કે તે પ્રભુ પર વિશ્વાસ કરે અથવા નહીં. તમે જેટલા પ્રભુના વિષયમાં વાત કરશો, તમારી આસ્થા વધશે.

૬. યાદ રહે કે પ્રેમ તથા પ્રભુ એક જ છે - વિશ્વાસ રાખો, જ્યાં સુધી તમે પોતાની આસપાસના લોકોથી પ્રેમ નહીં કરો, તમે પ્રભુની સમીપ નથી જઈ શકતા તથા જીવનમાં સફળ નથી થઈ શકતા. ભૌતિક રૂપથી પણ, વર્તમાન જીવન નેટવર્કિંગ પર ટક્યું છે અને આ નેટવર્કિંગ માટે તમારે વાસ્તવિક સ્નેહ દર્શાવવો પડશે. સમયની ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક માંગ એ જ છે કે બીજાઓથી હંમેશાં પ્રેમ કરો અને તે પણ શરતો વગર. એનો અર્થ છે, નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, બીજાઓને પ્રેમ આપતા સમયે, એમનાથી કશુંક મેળવવાની આશા ના હોય. કોણ જાણે તમારો

આજનો નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ આવવાવાળા સમયનું રોકાણ બનીને ફળદાયી થઈ જાય. વાસ્તવિક/ શરતથી હિત/પ્રેમ કોઈ રોકાણ કે પોતાની રુચિ માટે નથી હોતું/ સફળ થવું પણ એ જ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમથી જોડાયેલ છે, જ્યાં સકારાત્મકતાના ફળસ્વરૂપ સકારાત્મક પરિણામ સામે આવે છે, તમે જેને પ્રેમ કરો છો, એમને વધારેમાં વધારે પ્રેમ આપીને શરૂઆત કરી શકો છો. પછી પોતાના સ્નેહને એમના સુધી લઈ જાઓ, જેનાથી તમે અત્યાર સુધી ઘૃણા કરતા આવ્યા છો. બીજાઓથી સ્નેહ રાખો, પરંતુ સ્વસ્થ નિયમોની સાથે સમાધાન ના કરો. તમે અજાણ્યા લોકો સુધી પણ આ સ્નેહ પ્રદર્શનને પહોંચાડી શકો છો. જો તમે આ અજાણ્યા લોકોઓને પણ જોઈને હસશો, તો ચોક્કસ દસમાંથી સાત લોકો તમારા સ્મિતનો જવાબ આપશે. **લિઓ બુશ્કાગિલા** પ્રેમના વિષયમાં લખે છે - પ્રેમ આપવો છે, તો પ્રેમનું પ્રદર્શન કરો, પ્રેમ શીખવવો છે, તો પ્રેમનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો, પ્રેમનો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રેમ સાથી જીઓ, પ્રેમને ઓળખવા માટે સ્વીકારો, પ્રેમ પર વિશ્વાસ રાખવા માટે એનાથી સંમત થાઓ.

હૉવર્ડ વિટમેનનું કહેવું છે - મને એક પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકે બતાવ્યું કે છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષોથી તે આ વ્યવસાયમાં છે પરંતુ હવે એમને અહેસાસ થયો કે પ્રેમનો અભાવ જ અનેક રોગોનું કારણ છે તથઆ પ્રેમ જ એના માટે ઉત્તમ દવા છૅ. મેં પૂછ્યું-"જો ઉપાય કારગર ન થયો તો શું કરાય?"

એમણે જવાબ આપ્યો- "પ્રેમની માત્રા બમણી કરી દો."

૭. બીજાઓની મદદ અવશ્ય કરો - વ્યક્તિએ હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે તે બીજાઓની મદદ કરે છે, તો ઇશ્વરની મદદ કરી રહ્યો છે, તેથી હંમેશાં બીજાઓને સહયોગ આપવો જોઈએ. સમાજમાં બે પ્રકારના વ્યક્તિ જોવા મળે છે. પહેલા, તેઓ જે કોઈ જરૂરતમંદ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખે છે, સાંત્વના આપે છે તથા જૂઠ્ઠુ આશ્વાસન પણ આપે છે. બીજા, તેઓ જે વગર કંઈ કહ્યે જરૂરતમંદની મદદ કરવાનું આરંભ કરી દે છે. આવા વ્યક્તિ જીવનમાં હંમેશાં સક્રિય રહે છે તેમજ બીજાઓનો ભરપૂર પ્રેમ તથા પ્રશંસા મેળવે છે. તેઓ પૂરી પ્રામાણિકતાથી બધાની દેખભાળ કરે છે. જો તેઓ ખુદ ક્યારેય સંકટમાં પડી જાય, તો એમના શુભચિંતકોનો અભાવ નથી રહેતો.

૮. કર્મોમાં આસક્તિ ના રાખો : મને વિશ્વાસ છે કે તમે નિશ્ચિત રૂપથી આ વાતને આવકારશો કે કર્મ તો આપણા હાથમાં છે પરંતુ એ કર્મોનું ફળ આપણા હાથમાં નથી. એક વ્યક્તિ કોઈ પણ પ્રકારની અપેક્ષા રાખ્યા વગર જ, પોતાના માટે સુનિશ્ચિત કર્તવ્યોનું પાલન કરી શકે છે. ભગવદ્ગીતામાં લખ્યું છે- "તમારે પોતાના માટે નિશ્ચિત કર્તવ્યોની પૂર્તિનો અધિકાર છે પરંતુ તમારે તમારે પોતાના કર્મોના પરિણામ અથવા ફળના વિષયમાં ના વિચારવું જોઈએ." જો કોઈ વ્યક્તિ પરિણામોની પાછળ ભાગવા લાગે છે, અથવા એના મોહમાં પડી જાય છે, તો તે હંમેશાં અતિવિશ્વાસના પ્રભાવમાં રહેશે. ('અનાશક્તિ'ના અધ્યાયમાં વિસ્તારથી ચર્ચા છે) પરિણામે, વ્યક્તિ પોતાના ઉદ્દેશ્ય સુધી નથી પહોંચી શક્યો તો તે તણાવ કે અવસાદથી ઘેરાઈ જશે અનેએનું મસ્તિષ્ક હંમેશાં વ્યાકુળ રહેશે.

૯. પોતાના માટે નહીં, પરંતુ બીજાઓ માટે કાર્ય કરો - અહીંયા મારો અર્થ યજ્ઞ અથવા બીજાઓ માટે કરવામાં આવેલા કાર્ય કે બલિદાનથી છે. જો તમે બીજાઓ માટે યત્ન કરો છો, તો નિશ્ચિત રૂપથી દીર્ઘકાલીન સફળતાના અધિકારી છો. પ્રત્યેક ઉપયુક્ત અવસર પર બલિદાન

કરો, ત્યારે જ તમે જાણી શકશો કે તમને હકીકતમાં કેટલી સંતુષ્ટિ મળી. ભગવદ્ગીતામાં લખ્યું છે - "દેવતા યજ્ઞ ભોગથી પ્રસન્ન થાય છે તથા તમને પણ પ્રસન્નતા મળે છે. આ પ્રકારના સહયોગ તથા પરસ્પર સંબંધથી સમૃદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે."

તેથી યજ્ઞ દ્વારા તમે નિશ્ચિત રૂપથી ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક સફળતા મેળવી શકો છો.

આ સંસાર કયા પ્રકારે ચાલે છે?

જ્યારે તમે એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો છો કો અથવા આ જ્ઞાનને જાણવાનો પ્રયત્ન કરો છો કે આ સંસાર કે બ્રહ્માંડ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તો તમને અહેસાસ થશે કે આ તમારો પહેલો જન્મ નથી, સંભવતઃ આ ચર્ચા પછી અંતિમ જન્મ પણ નહીંથાય. 'સંભવતઃ અંતિમ જન્મ પણ નહીં' વાક્યથી સ્પષ્ટ છે કે બની શકે છે કે કેટલાય વ્યક્તિઓ માટે આ છેલ્લો જન્મ હોય.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું છે - " મારા નિર્દેશોનું પાલન કરવાવાળા મારા પ્રિય હોય છે તથા મને પ્રાપ્ત કરે છે. તેઓ ક્યારેય પણ જન્મ તથા મૃત્યુ આ ચક્રમાં નથી પાછા ફરતા. " પ્રભુએ એ પણ સ્પષ્ટ કર્યું છે કે બધા કર્મ પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપો દ્વારા જ સંપાદિત થાય છે.

અઢારમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૩માં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! જો કર્મશાસ્ત્ર વિધિથી નિયત કરેલ તથા કર્તાપનના અભિમાનથી રહિત, ફળને ન ઇચ્છવાવાળા પુરુષ દ્વારા રાગ-દ્વેષ વગરથી કરેલું છે, તે કર્મ સાત્ત્વિક કહેવાય છે. "

આ શ્લોકથી જાણ થાય છે કે આ સંસારમાં અનાસક્ત વ્યક્તિ સાત્ત્વિક પ્રકૃતિના હોય છે. તેઓ નિઃસ્વાર્થ ભાવથી બીજાઓની સહાયતા કરે છે તથા પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરે છે, તેથી એમને જીવન મરણના ચક્રથી મુક્તિ મળી જાય છે.

અઢારમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૪માં પ્રભુ કહે છે-

" જે કર્મ ખૂબ જ પરિશ્રમથી યુક્ત છે તથા ફળ ઇચ્છવાવાળા અહંકાર યુક્ત પુરુષ દ્વારા કરવામાં આવે છે, તે રાજસ કહેવામાં આવે છે. "

આધુનિક યુગમાં અનેક વ્યક્તિ રાજસી પ્રવૃત્તિના છે. એમનો ઉત્સાહ તેમજ ઇચ્છા એટલી તીવ્ર છે કે તેઓ ખુશી-ખુશી પોતાના પારિવારિક જીવનનું પણ બલિદાન કરી દે છે. મોટાભાગે વ્યક્તિ પોતાની અભિલાષાઓની પૂર્તિ માટે કાર્ય કરે છે તે છે, નામ, યશ તથા ધન. ત્યારે જ એમનામાંથી અનેક સફળ હોવા છતાં નિરાશ હોય છે. (જો કે એમની પાસે તે બધું જ હોય છે, જેની એક માણસની ઇચ્છા હોય છે. આ એમના મોહ, સ્વાર્થ અને જૂઠ્ઠાં અહમ્‌ને કારણે થાય છે.)

અઢારમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૫માં પ્રભુ કહે છે -

" જે કર્મ પરિણામ, નુકસાન, હિંસા તથા સામર્થ્યનો વિચાર ન કરીને અજ્ઞાનથી આરંભ કરવામાં આવે છે, તે કર્મ તામસ કહેવાય છે. "

આ પ્રકૃતિના વ્યક્તિઓને આજીવન સંઘર્ષ કરવો પડે છે કેમ કે તેઓ ભૌતિક સુખોની ઇચ્છામાં કોઈ પણ હદ સુધી જઈ શકે છે. આ જ લાલસા જ બધા દુઃખો તેમજ પીડાઓનું

મૂળ કારણ છે. દુર્ભાગ્યવશ, બધું જ તીવ્રતાથી મેળવી લેવાની ઇચ્છા એટલી ઊંડી છે કે તેઓ સફળતા તથા સમૃદ્ધિની તરફ લઈ જવાવાળા યોગ્ય પથના વિષયમાં જાણવા સુધી નથી ઇચ્છતા. એને બદલે, તેઓ સફળતાને એ ઇન્સ્ટેન્ટ કૉફીની જેમ સમજે છે, જેને બટન દબાવીને ક્યારેય પણ કપમાં ભરી શકાય છે.

આપણે આગળ જોઈશું કે જગત કેટલી સંપૂર્ણતા તેમજ નિરંતરતાની સાથે કાર્ય કરે છે. નિમ્ન શ્લોકોના માધ્યમથી આપણે જાણી શકીશું કે કોઈ પણ મનુષ્ય પ્રભુ દ્વારા પ્રદત્ત ભાગ્ય કે પક્ષ લેવાને કારણે સફળતા અને સમર્થન નથી મેળવતા.

છઠ્ઠા અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" યોગ ભ્રષ્ટ પુરુષ પુણ્યવાનોના લોકોને પ્રાપ્ત થઈને, એમનામાં ઘણા વર્ષો સુધી વાસ કરીને શુદ્ધ આચરણવાળા શ્રીમાન પુરુષોના ઘરે જન્મ લે છે. " (૪૧)

" વૈરાગ્યવાન પુરુષ એ લોકોમાં ન જઈને જ્ઞાનવાન યોગીઓના કુળમાં જન્મ લે છે, પરંતુ આ પ્રકારનો આ જન્મ સંસારમાં દુર્લભ છે. " (૪૨)

" હે કુરુનંદન! એવો પુરુષ સમત્વબુદ્ધિ યોગના સંસ્કારોને અનાયાસ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે તથા એમના પ્રભાવથી સારી રીતે ભગવતપ્રાપ્તિના નિમિત્ત યત્ન કરે છે. " (૪૩)

" યોગભ્રષ્ટ પુરુષ વિષયોના વશમાં આકર્ષિત થવા પર પણ નિઃસંદેહ ભગવત્‌ની તરફ આકર્ષિત થાય છે તથા સમત્વબુદ્ધિ રૂપ યોગના જિજ્ઞાસુ પણ વેદમાં કહેલા સકામ કર્મોના ફળનું ઉલ્લંઘન કરી જાય છે. "

એનો અર્થ છે કે આપણા જન્મથી પ્રાપ્ત શરીર, બુદ્ધિ, પ્રતિભા તથા રુચિઓ વિગત જીવન પર નિર્ભર કરે છે. આપણા બધાનો શરીર રંગ, આકાર તથા આકૃતિમાં પરસ્પર એક-બીજાથી ભિન્ન છે. નવજાત શિશુ પણ એક જેવા નથી હોતા. આ શિશુના પૂર્વકૃત કર્મોનું ફળ હોય છે. વ્યક્તિ એ જ મેળવે છે, જેને તે મેળવવાનો અધિકારી હોય છે. આ પ્રભુનો પક્ષપાત નહીં, પરંતુ પાછલા જન્મોના કર્મોના લેખા-જોખા છે, જેની તમે ભાગ્યના રૂપમાં ખોટી વ્યાખ્યા કરો છો.

જો કર્મ સારા હોય તો તે સારા પરિવારમાં જન્મ લેશે અને જો પાછલા કર્મ યોગ્ય ન હોય તો તે નિર્ધન તેમજ હીન પરિવારમાં જન્મ લેશે. એનું બૌદ્ધિક સ્તર પણ પાછલા કર્મોના આધાર પર હશે. કોઈ ધની વ્યક્તિના પરિવારમાં જન્મેલા બાળકને નિશ્ચિત રૂપથી સારી શરૂઆત મળશે અને એ પણ એના પાછલાં કર્મોનું જ ફળ હશે પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે એનાથીઆગળ નથી નિકળી શકતો. હા, એને પણ પછાડી શકાય છે, પરંતુ એનાથી હીન બાળકને કડી મહેનત કરવી પડશે, સારા કર્મ કરવા પડશે ત્યારે જ તે એક અનુશાસિત તેમજ ઈશ્વરની આજ્ઞા પર ચાલવા વાળા યુવકના રૂપમાં મોટો થશે. આ જ પ્રયત્ન એને ઉચ્ચ સ્તર સુધી લઈ જશે. કોઈ પણ બાળક જન્મથી જ આકર્ષક હોઈ શકે છે, પરંતુ તે મોટો થવા લાગે છે, તો એની સુંદરતા ક્યાંય છુપાઈ જાય છે અને પૂર્વ જન્મોના કર્માનુસાર વ્યક્તિત્વ બનવા લાગે છે. એ જન્મમાં એના કર્મ એટલા સારા ન હતા આથી તે પોતાના સ્તરની નીચે ઉતરીને, બુદ્ધિ તેમજ સુંદરતા ગુમાવી દે છે. જી હા, તમે વર્તમાન જીવનમાં કેવું પ્રદર્શન કરો છો, એના જ આધાર પર તમારી ત્વચા, બુદ્ધિમત્તા તેમજ વ્યક્તિત્વમાં પણ બદલાવ આવે છે. આ એક મિથક છે કે વ્યક્તિનું પૂરું

જીવન પહેલેથી જ નિયત હોય છે. જો એવું હોત તો આપણે ઈશ્વરના હાથોની કઠપુતળી માત્ર હોત અને કર્મોનો કોઈ આધાર જ ના બચતો. જો એવું હોત તો મનુષ્યને હંમેશઆં એક સારું જીવન જીવવા માટે પ્રભુની દયા પર નિર્ભર રહેવું પડે છે. જો તમે પણ એમાં વિશ્વાસ રાખો છો, તો તમારે આ પુસ્તક આગળ વાંચવાની કોઈ જરૂર નથી.

એવું પણ થાય છે, જ્યારે કોઈ અનાકર્ષક શિશુ એક શુંદર નૌજવાનમાં બદલાઈ જાય છે. આ એનું ભાગ્ય નહિં બલ્કે વર્તમાન કર્મોનું ફળ છે. તમારે એ સારી રીતે જાણી લેવું જોઈએ કે આ દુનિયા કોઈ પક્ષપાત વગર સંપૂર્ણતાથી કામ કરે છે અને દરેક વસ્તુનું કારણ તથા પ્રભાવ હોય છે. આ જ કરાણ છે કે ક્યારેય કેરીનું બીજ વાવવાથી કેળુ નથી ઉગતું અને નારંગીના બીજથી કેરી નથી મળતી. ઈશ્વર ફક્ત લેખા-જોખા તથા નિરીક્ષણ કરે છે. એમણે પ્રત્યેકને મુક્ત ભાવથી કર્મ કરવાની અનુમતિ આપી છે. વ્યક્તિના સારા કે ખરાબ કર્મ જ નક્કી કરે છે કે એનું જીવન યોગ્ય થશે કે બદતર; એના જ આધાર પર એનો આગલો જન્મ નક્કી થશે. ઈશ્વર દ્વારા બનાવવામાં આવેલું આ ચક્ર પોતાનામાં સંપૂર્ણ તથઆ સામંજસ્યપૂર્ણ છે.

નવમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૫માં પ્રભુ કહે છે -

“ દેવતાઓને પૂજવાવાળઆ દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે, પિતરોને પૂજવાવાળા પિતરો તથા ભૂતોને પૂજવાવાળા ભૂતોને પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ મારા ભક્ત મને જ પ્રાપ્ત થાય છે તથા એમનો પુનર્જન્મ નથી થતો. ”

આ કાળા જાદૂમાં લિપ્ત વ્યક્તિઓ માટે ચેતાવણી છે. જો તેઓ એનો અભ્યાસ કરે છે, તો એમનો આગલો જન્મ દુઃખદાયી થશે.તમે પણ આ વાતથી સંમત થશો કે જો પૃથ્વી પર મનુષ્ય પ્રસન્ન રહી શકે છે, તો પ્રભુના રાજ્યમાં એને કેટલો આનંદ પ્રાપ્ત થશે. એ આનંદની તો કલ્પના પણ નથી કરી શકાતી. તે તો વિચારવાથી પણ બહારની વાત છે.

તેરમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૫માં પ્રભુ કહે છે -

“ તે સંપૂર્ણ ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં જાણવાવાળો છે, પરંતુ હકીકતમાં બધું ઇન્દ્રિયો રહિત છે તથા લગાવ રાખવા તેમજ નિર્ગુણ હોવા પર પણ પોતાની યોગમાયાથી બધાનું ધારણ-પોષણ કરવાવાળા તથઆ ગુણોને ભોગવાવાળા છે. ”

“ સંસારમાં પ્રકૃતિ બધા ભૌતિક કારણો અને પ્રભાવોનું કારણ કહેવામાં આવેછે, જ્યારે કે બધી જીવ તત્વ વિભિન્ન દુઃખો અને આનંદનું કારણ માને છે. ” (૨૧)

‘પ્રકૃતિમાં સ્થિત પુરુષ પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન ત્રિગુણાત્મક પદાર્થોને ભોગવે છે તથા આ ગુણોનો સંગ જ આ જીવાત્માની સારી-ખરાબ યોનીઓમાં જન્મ લેવાનું કારણ છે.’

આપણે બધાએ યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણે પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપો દ્વારા સંચાલિત છીએ. આપણામાંથી પ્રત્યેકમાં પ્રકૃતિના કેટલાક ગુણ જોવામાં આવે છે. સાત્ત્વિક ભાવ હોવા પર આપણે શાંતિ, સંતુષ્ટિ, પ્રસન્નતા તેમજ સફળતાની ભેટ મેળવીએ છીએ. રાજસી પ્રવૃત્તિ હોવા પર આપણે અસ્થાયી પ્રસન્નતા તેમજ સફળતા તથા નિરાશા તેમજ તણાવ ભેટ સ્વરૂપે મળે છે. તામસિક પ્રવૃત્તિ હોવા પર આપણને અસફળતાઓનો નિરંતર સામનો કરવો પડે છે તથા આધ્યાત્મિક સ્તર પણ નિમ્ન થઈ જાય છે.

જે પરિસ્થિતિઓમાં આપણે જેવું કર્મ કરીએ છીએ, એ જ અનુસાર દંડિત અથવા પુરસ્કૃત થઈએ છીએ.

પંદરમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૭માં પ્રભુ કહે છે-

" હે અર્જુન! આ દેહમાં આ જીવાત્મા મારો જ સનાતન અંશ છે. તે જ આ ત્રિગુણમયી માયામાં સ્થિત, મનરહિત પાંચેય ઇન્દ્રિયોને આકર્ષિત કરે છે. "

આપણે બધા પ્રભુના જ રૂપ છીએ તથા એક છીએ, પરંતુ આપણે એ માનવા માટેતૈયાર નથી તથા અંગત સ્વાર્થો માટે પરસ્પર લડતા રહીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણે એક-બીજા પ્રત્યે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ તથા કરુણા ભાવ નહીં રાખીશું, ત્યાં સુધી આપણે અજ્ઞાનના અંધકારમાં ખોવાયેલા રહીશું.

ખુદથી કહો - શું મારી સાથે એનાથી પહેલાં પણ કશું ખરાબ ઘટ્યું છે?

દોહરાવો - એનાથી પૂર્વ મેં અનેક જન્મ લીધા હશે, હું એનાથી પૂર્વ પર અને કઠિન પરિસ્થિતિઓથી પસાર થઈ ચુક્યો છું અને હવે મને એ પીડાઓ તથા તણાવનું સ્મરણ પણ નથી. એક દિવસ હું આ બધા તણાવને પણ ભૂલી જઈશ. તેથી આતણાવને એટલી ગંભીરતાથી લેવાની શું જરૂર છે?



અધ્યાય ૩
કર્મ

કરવામાં આવેલા કર્મોનું પ્રસ્તુતીકરણ જ જીવનો આધાર છે. આ જ તે આધાર છે, જે બધી સફળતાઓ તેમજ વિનાશનું મૂળ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિના જીવનમાં એના વિચાર તથા કર્મ જ એના જીવનનો આધાર બને છે. આપણી સમજ તેમજ ચરિત્ર જ બાહ્ય જીવનમાં આપણા વ્યવહાર તથા આચરણને પ્રસ્તુત કરે છે. આ પ્રકારે વર્તમાન જીવન, અતીતના કર્મોનું જ પ્રતીફળ છે. તમારા કર્મ જ તમારા સ્તર, સફળતા, અસફળતા, પ્રસન્નતા વગેરે માટે જવાબદાર છે. કર્મ ભલે સારા/ખરાબ હોય અથવા સકારાત્મક/નાકારાત્મક, એ જ બીજા કારણોના નિષ્કર્ષ હોય છે. જો તમારા કર્મ યોગ્ય તેમજ પ્રાકૃતિક નિયમોના સામંજસ્યમાં છે, તો તમે એક પ્રસન્નતાપૂર્ણ જીવન જીવશો અને તમારી અંદર સકારાત્મક ઊર્જા પેદા થશે. ત્યાં જ બીજી તરફ, જો તમારા કર્મ નકારાત્મક તેમજ વિનાશક છે, તો તમારી અંદર નિરંતર નકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન થશે. આ જ મહાન તેમજ અમર દર્શન, વિચાર તથા કર્મના નિયમ પ્રદાન કરે છે. આપણે શું અને કેવી રીતે વિચારવું જોઈએ? આપણે કયા કર્મ કરવા જોઈએ અને કેવી રીતે? સંક્ષેપમાં જીવનનો ઉદ્દેશ્ય ખુદ જ આપણાં મનમાં પ્રગટ થશે અને આપણે પોતાના જીવનમાં તાલમેળ,ન્યાય, પ્રસન્નતા તેમજ ક્રમબદ્ધતા લાવી શકીશું.

શ્રેષ્ઠ તથા હીન

ભૌતિક વસ્તુઓ સૌથી હીન તથા આત્મા સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ઇન્દ્રિયો ભૌતિક વસ્તુઓથી શ્રેષ્ઠ છે, મન ઇન્દ્રિયોથી શ્રેષ્ઠ છે, બુદ્ધિ મનથી શ્રેષ્ઠ છે, તથા આત્મા આપણી બુદ્ધિથી પણ શ્રેષ્ઠ છે.

જ્યારે આપણી ઇન્દ્રિયો ભૌતિક વસ્તુઓના સંપર્કમાં આવે છે, તો કર્મ પ્રારંભ થાય છે અને એના પછી આ બધું એના પર નિર્ભર કરે છે કે આપણે પોતાની ઇન્દ્રિયો, મન તેમજ બુદ્ધિને કેટલી યોગ્યતાથી નિયંત્રિત કરે છે.

અઢારમાં આધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૩-૧૪માં પ્રભુ કહે છે -

" અધિષ્ઠાન, કર્તા, કારણ,ચેષ્ટા તથા દેવ કર્મના પાંચ હેતુ છે. "

નિમ્નલિખિત પાંચ કારક માનવ કર્મોને સંપાદિત કરે છે :

અધિષ્ઠાનનો અર્થ છે કે તમારા શરીર માટે નિયંત્રણ શક્તિ. આ અસ્તિત્વનું સ્થાન છે. આ ઇચ્છાઓનું સ્થાન છે. **આ તમારા શરીરના પ્રારંભિક જ્ઞાનનું એકીકરણ છે**.

કર્તા - પ્રત્યેક વ્યક્તિની આત્મા જ કર્તા છે તથા બધા કર્મોનું નિષ્પાદન કરે છે.

કરણ - જે ઇન્દ્રિયો તેમજ સાધનો દ્વારા કર્મ કરવામાં આવે છે, એને 'કારણ' કહે છે. આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા કર્મના અંગ, હાથ, પગ તથા વાણી તથા બુદ્ધિ તથા અનેક પ્રકારની ઊર્જાઓ જ કારણ છે. આત્માને ભૌતિક કર્મોના નિષ્પાદન તુ આ બધાની જરૂરિયાત હોય છે.

ચેષ્ટા-સાત્ત્વિક,રાજસ તથા તામસિક - ભાવથી કરેલા પ્રયત્ન જ ચેષ્ટા છે.આપણાં બધા કર્મ આ ત્રણય ભાવથી જ થાય છે. ઉદાહરણના રૂપમાં એની તુલના દડા તથા બેટથી કરી શકાય છે. અંક પ્રાપ્તિ રૂપી કર્મ એના દ્વારા જ કરવામાં આવે છે. એના જ આધાર પર આપણે સારું, ખરાબ, જૂઠ્ઠુ, દગો વગેરે લક્ષણોની પસંદગી કરીએ છીએ.

દૈવ - મહાન આત્મા અર્થાત પ્રભુ જ દેવ છે.

સાતમા અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ તથા મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર પણ આઠ પ્રકારથી વિભક્ત થયેલી મારી પ્રકૃતિ છે. " (૪)

" હે મહાબાહો! એનાથી બીજાઓને મારી જીવરૂપી પરા અર્થાત્ ચેતન પ્રકૃતિ જાણ, જેનાથી આ સંપૂર્ણ જગત ધારણ કરવામાં આવે છે. " (૫)

આ ઊર્જાઓના દ્વિશાખન દ્વારા સમજો તેમજ આંતરિક ઓળખથી જોડો કે આપણે આત્મા છીએ; આપણે ખુદ જ પોતાના બાહ્ય વાતાવરણનું સર્જન તેમજ પુનઃસર્જનક રીએ છીએ; આપણી આત્માના પ્રાથમિક તેમજ મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન મન તથા બુદ્ધિ છે.

જેમ કે પ્રભુએ કહ્યું કે પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ તથા આકાશ વગેરે ભૌતિક વસ્તુઓની શ્રેણીમાં આવી છીએ. પ્રત્યેક વ્યક્તિ ભૂમિ, સમુદ્ર, અગ્નિ, મૃત્યુ,આકાશ તથા વાયુ વગેરે પર નિયંત્રણ મેળવવા ઇચ્છે છે. લોકો બહુધા પોતાના કર્તવ્ય-નિર્વાહમાં ચૂકી જાય છે અથવા કર્તવ્યોના સંઘર્ષથી ભ્રમિત થઈ જાય છે કેમ કે તેઓ એમને ફક્ત પ્રાપ્તિના દૃષ્ટિકોણથી જુએ છે અને કર્મ તેમજ એના વિકાસની અવધારણાઓને અણજોઈ કરી દે છે. જે વ્યક્તિ હકીકતમાં આત્માઓ (ઈશ્વરની સર્વશ્રેષ્ઠ ઊર્જા) છે, તે મન, બુદ્ધિ તથા જૂઠ્ઠા અહંકાર જેવી હીન ઊર્જાઓની સહાયતાથી, પોતાની ભૌતિક ઊર્જાઓને જીતવાનો પ્રયત્ન કરે છે, એક વ્યક્તિ પોતાના બચાવ માટે તથા આત્મ-સન્માનમાં વૃદ્ધિ માટે જૂઠ્ઠાં અહંકારનો પ્રયોગ કરે છે. આત્મા, મસ્તિષ્ક, બુદ્ધિ તથા અહમ્ વગેર અન્ય નિમ્ન ઊર્જાઓના બળ પર વિજય મેળવવા ઇચ્છે છે. આ અહમ્ની જ મસ્તિષ્ક, શરીર તથા બુદ્ધિને જોડે છે, એક વ્યક્તિ પોતાના બચાવ તથા સ્વાભિમાનમાં વૃદ્ધિ માટે જૂઠ્ઠાં અહમ્ની મદદ લે છે. અહંકાર ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી મનુષ્યની અંદર વાસના ઉત્પન્ન કરે છે, એના મસ્તિષ્ક તથા બુદ્ધિ પર અજ્ઞાનનો પર્દો છવાઈ જાય છે, તેથી મનુષ્ય કંઈ પણ યોગ્ય રૂપમાં નથી કરી શકતો.

તમે પોતાના કર્મોના આધાર પર જ ઊર્જાનો પ્રવાહ મેળવો છો. સકારાત્મક ઊર્જા કોઈ પણ મનુષ્યને સક્રિય, સચેત, સશક્ત તથા શાંત બનાવી દે છે. નકારાત્મક ઊર્જા મનુષ્યને ભ્રમિત, તણાવયુક્ત તથા દુર્બળ બનાવી દે છે. સકારાત્મક ઊર્જાથી ભરપૂર મનુષ્ય જીવનનો પૂરો આનંદ લે છે. તેમ છતાં આજકાલ ખૂબ એવા વ્યક્તિ છે, જે સકારાત્મક અથવા ઊર્જાથી ભરપૂર છે, આથી આપણે કોઈ એવા વ્યક્તિને નથી જોતા, જે હંમેશાં પ્રસન્ન અથવા ઉદાસ રહે, કેમ કે

મનુષ્ય સારા તથા ખરાબ બંને પ્રકારના કર્મોમાં લાગેલો છે. એનામાં સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક બંને પ્રકારન ઊર્જાઓ હોય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં એના કર્મોના આધાર પર એની માત્રા અથવા અધિકતા હોઈ શકે છે. આ જ કારણે છે કે આજનો મનુષ્ય પ્રસન્ન પણ છે અને અપ્રસન્ન પણ, કેમ કે તે પોતાના જીવનમાં સફળ પણ છે તથા અસફળ પણ છે.

જો તમે પોતાની ચારી તરફ જુઓ તો એક પણ વ્યક્તિ નહીં મેળવો, જે ધન તથા યશ પ્રાપ્તિ છતાં સંતુષ્ટ તથા પ્રસન્ન હોય.

તમે પણ આ અવશ્ય વિચારતા હશો કે નવજાત શિશુઓના પણ વિભિન્ન ઊર્જા સ્તર કેમ હોય છે જ્યારે એમણે હકીકતમાં કર્મ કરવાનું આરંભ જ નથી કર્યું હોતું. કેટલાક શિશુ હાથ-પગ હલાવે છે તો કેટલાક એમ જ પડી રહે છે. એનો અર્થ એ છે કે વિભિન્ન ઊર્જા સ્તર શિશુઓમાં સ્વભાવિક રૂપથી હોય છે. તમે એવું વિચારી શકો છો કે શિશુને સ્વસ્થ તથા કોઈને દુર્બળ બનાવીને પ્રભુ પક્ષપાત કરે છે, પરંતુ તમારે યાદ રાખવું પડશે કે જીવન તથા મૃત્યુ પછી તમે કંઈક ઓર જ હશો. તમારી શારીરિક આકૃતિ બિલ્કુલ નિન્ન હશે, તેમ છતાં આગલા જન્મમાં તમારી માનસિક તથા ભૌતિકતાવાદીઓ ત્યાં સુધી એવી જ રહે છે, જ્યાં સુધી તમે એનો ત્યાગ ન કરી દો અથવા પૂરી ના કરી લો. મનુષ્યના અતીતમાં કરવામાં આવેલા કર્મોના આધાર પર જ ઊર્જા સ્તરમાં ભિન્નતા લો. મનુષ્યના અતીતમાં કરવામાં આવેલા કાર્યોના આધાર પર જ ઊર્જા સ્તરમાં વિભિન્નતા જોવા મળે છે. આપણી ઊર્જા સ્તર વિગત જીવનન કર્મોની સંખ્યાના આધાર પર હોય છે. એનો અર્થ એ નથી કે ઓછી ઊર્જા સ્તરવાળો મનુષ્ય આગળ ચાલીને બીજા મનુષ્યોથી આગળ નથી નિકળી શકતો

તે પોતાના યોગ્ય પુણ્ય કર્મોના આધાર પર વધારે ઊર્જા સ્તર પ્રાપ્ત વ્યક્તિને પણ પાછળ છોડી શકે છે. જે વીતી ગયું, તે વીતી ગયું, આધ્યાત્મિક તેમજ ભૌતિક સફળતા, આપણું વર્તમાન જીવન જ છે કેમ કે ઈશ્વરે આપણને સ્વતંત્ર ઇચ્છઆ આપી છે અનેતે આપણા કામોમાં હસ્તક્ષેપ નથી કરતાં.

ઉદાહરણ માટે, એ વખત બે વ્યક્તિ ગાયન તેમજ વાદ્યતંત્ર બનાવવાની ઉત્કટ ઇચ્છા લઈને જન્મ્યાં. પહેલા વ્યક્તિ પાસે પોતાની ક્ષમતા તેમજ યોગ્યતો નિખારવા તેમજ ઊંચાઈઓ સુધી લઈ જવાના પર્યાપ્ત સાધન હતા.

બીજા વ્યક્તિની પાસે આવડતને નિખારવાના પર્યાપ્ત સાધનોનો અભાવ હતો પરંતુ એણે પૂરી લગનથી પોતાની પ્રતિભાને નિખારી. ત્યાં જ બીજી અને ધનવાન પરિવારમાં જન્મેલો યુવક આળસી થઈ ગયો. એણે એની પ્રતિભા અને સંસ્ધનોની કદર ના કરી, એનો વિકાસ રોકાઈ ગયો અને તે ઇચ્છીને પણ ઈશ્વર પ્રદત્ત પ્રતિભાનો સદુપયોગ ના કરી શક્યો, એને નવી ઊંચાઈ સુધી ના લઈ જઈ શક્યો.

ચોથે અધ્યાયના નિમ્નલિખિત શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" કર્મનું સ્વરૂપ પણ જાણવું જોઈએ તથા અકર્મનું સ્વરૂપ પણ જાણવું જોઈએ તેમજ નહીં કરવા યોગ્ય કર્મનું સ્વરૂપ પણ જાણવું જોઈએ કેમ કે કર્મની ગતિ ગહેરી છે. "(૧૭)

" જે પુરુષ કર્મ તથા અકર્મ તથા અકર્મમાં કર્મ જુએ, એ જ મનુષ્યોમાં બુદ્ધિશાળી તથા તે

યોગી સંપૂર્ણ કર્મોને કરવાવાળો છો. ”

જો તમે પોતાના કર્મના પરિણામ પ્રત્યે આકૃષ્ટ થયા તો તમારું કર્મ વ્યર્થ માનવામાં આવશે. આજકાલ પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખરાબ કર્મોમાં લિપ્ત છે કેમ કે પોતાના કર્મનું ઇચ્છિત પરિણામ ઇચ્છે છે. પોતાની જ સ્વાર્થપૂર્તિ માટે કરવામાં આવવાવાળું કર્મ, પાપની શ્રેણીમાં આવે છે.

કર્મ એ જ છે, જે તમે પોતાના માટે નહીં પરંતુ બીજાઓ માટે નિષ્પાદિત કરો છો. ઉદાહરણસ્વરૂપ, આપણા માટે સ્વતંત્રતા સંગ્રામના સેનાની, જેમને આપણે આજે પણ યાદ કરીએ છીએ. મધર ટેરેસા, જેમણે નિર્ધન વર્ગ માટે પોતાનું જીવન અર્પિત કરી દીધું. આ મહાન વ્યક્તિઓએ ધન તથા યશની લાલસાથી કોઈ પણ કર્મ નથી કર્યું. મધર ટેરેસાએ ઇનામો તથા મોંઘી ગાડીઓમાં ફરવાના લોભથી પોતાનું કાર્ય આરંભ કર્યું ન હતું, પરંતુ પોતાના કર્મોથી પ્રાપ્ત સન્માનને કારણે એમને એ બધું પ્રાપ્ત થયું.

નિષ્પક્ષતાના નિયમનું પાલન સહજ નથી, તેમ છતાં એક વ્યક્તિ જે જાણે છે કે ફક્ત કર્મ જ એના જ વશમાં છે, તે જ નિઃસ્વાર્થ ભાવથી આગળ વધી શકે છે.

કર્મમાં અકર્મથી તાત્પર્ય એ છે કે આપણે વિચારીએ છીએ તેમજ ઊંડાઈથી અનુભવીએ છીએ કે આપણે બધું જ કરી રહ્યા છીએ પરંતુ સંભાળના એ જ છે કે આપણે કશું નથી કરી રહ્યાં. એવું એથી છે કે કેમ કે, પ્રકૃતિ તેમજ એના સાધનો જેમ કે -આકાશ, ધરતી, જળ, વાયુ અને અગ્નિ, પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપો-સાત્ત્વિક, રાજસી અને તામસિક વગર કોઈ વ્યક્તિર એક ક્ષણ માટે પણ કાર્ય કરવાના વિષયમાં નથી વિચારી શકતો. હકીકતમાં ’ક્ષણ’ને પણ પ્રકૃતિએ આપણી રમત માટે જ રચી છે. આ આપણને જબરદસ્તી બતાવે છે કે આપણે પ્રકૃતિની આગળ તુચ્છ છીએ,આપણા માટે કર્મ કરવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, ત્યારે જ પ્રકૃતિ માતા પણ પોતાનું કર્મ કરશે તેથી વ્યક્તિએ હંમેશાં વિનમ્ર બની રહેવું જોઈએ તથા કાર્યનું સ્વામિત્વ ના લેવું જોઈએ કેમ કે સાચ્ચી સ્વામિની તો પ્રકૃતિ માતા છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, કર્મમાં અકર્મથી તાત્પર્ય છે કે એક વ્યક્તિ સતત કાર્ય કરે છે અને પોતાનું કર્તવ્ય છોડી દે છે પરંતુ એની સાથે જ તે પોતાના કર્મોને પ્રભુની આગળ સમર્પિત કરી દે છે અને કહે છે તે કશું નથી કરી રહ્યો અને એને કર્મફળની પણ ચિંતા નથી તથી તે પોતાના કર્મો કે પરિણામથી બંધાયેલો નથી.

અકર્મમાં કર્મથી તાત્પર્ય ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કશું પ્રાસંગિક નથી કરી રહ્યો હોતો, છતાં પણ એ એ જ માને છે કે તે કશું નથી કરી રહ્યો. તે કશું નથી રી રહ્યો, આ તથ્ય છતાં તે વ્યક્તિ પ્રકૃતિના ત્રણેય રૂપો સત્ત્વ રજસ અને તમસનો પ્રયોગ કરી રહ્યો છે. તેથી અકર્મમાં કર્મ દરમિયાન, વ્યક્તિ અકર્મ દરમિયાન પણ સતત શ્વાસ લે છે તેમજ એના માટે ધરતી, વાયુ,જળ તેમજ અગ્નિ પ્રાકૃતિક તત્ત્વોનો પ્રયોગ કરે છે.

એવા વ્યક્તિઓને પ્રાકૃતિક નિયમોનું પૂરું જ્ઞાન હોયછે તથા એમણે બુદ્ધિશાળી માનવાવામાં આવે છે. ઉદાહરણસ્વરૂપ, જો કોઈ વ્યક્તિ ઘર પર મેચજોવા માટે ઑફિસથી બહાનુ કરી દે, તો તે કહી શકે છે કે તે કશું નથી કરી રહ્યો. તેથી એ ખુદ જ કર્મનું રૂપ લઈ લે છે. અહીંયા તે ક્રિકેટ મેચના મોહમાં છે. તેથી આ એક કર્મ છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ કાર્ય કરતાં સમયે વધારાના કાર્યનો ભારનું રોવાનું રોવે છે પરંતુ જ્યારે કોઈ કામ ન હોય ત્યારે તે ખાલીપણાનું રોવાનું રોવે છે. આવા વ્યક્તિઓના કર્મમાં કશું ન કરવા જેવું કહેવાય છે તથા એમને અસંતુષ્ટિત, તણાવ, અપ્રસન્નતા ઘેરીને રહે છે.

ચોથા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૨માં પ્રભુ કહે છે -

" પોતાની મેળે જે કંઈ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, એમાં જ સંતુષ્ટ રહેવાવાળો, હર્ષ શોકાદિ દ્વંદ્વોથી અતીત થયેલ તથા મત્સરતા અર્થાત્ ઈર્ષ્યાથી રહિત, સિદ્ધિ તેમજ અસિદ્ધિમાં સમત્વ ભાવવાળો પરુષ કર્મો કરીને પણ નથી બંધાતો. "

અત્યારે આપણે જાણ્યું કે યોગ્ય કર્મ એ જ છે, જ્યો કર્તા સફળતાની કામનાથી પરે છે તથા પોતાના કર્મો પ્રત્યે નિષ્પક્ષ છે. તેમ છતાં એનું પાલન કરવું મુશ્કેલ લાગે છે પરંતુ તમે ઓછામાં ઓછો પ્રયત્ન તો આરંભ કરી જ શકો છો તેમજ ખુદને હંમેશાં યાદ અપાવતા રહો કે કર્મોનું ફળ તમારા હાથમાં નથી અને જ્યારે પરિણામ અનિશ્ચિત હોય તો કોઈ પણ તણાવ દબાણ ભવિષ્યવાણી નથી કરી શકતું.

ઊર્જાના વિભિન્ન સ્ત્રોતોની ઓળખ

વ્યક્તિની ભૌતિક, માનસિક તેમજ ભાવનાત્મક કથાઓ, એની રુચિઓ પર નિર્ભર કરે છે. બહુધા ખેલાડીઓમાં ભૌતિક ઊર્જા વધારે જોવા મળે છે કેમ કે એમને હંમેશાં શારીરિક સૌષ્ઠવ તેમજ નિર્માણની તરફ ધ્યાન લગાવવું પડે છે. તેઓ પોતાની બૌદ્ધિક તેમજ ભાવનાત્મક ઊર્જાઓની તુલનામાં શારીરિક ઊર્જાથી સફળતા મેળવે છે. પરંતુ એનો એ અર્થ ક્યારેય નથી કે એમની અંદર માનસિક તથા ભાવનાત્મક ઊર્જા નથી જોવા મળતી. આ બંને ભૂમિકા પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, એક ખેલાડી સફળતા મેળવવા માટે માનસિક અથવા ભાવનાત્મક રૂપથી પણ સશક્ત હોય છે.

જો એક ખેલાડી માનસિક રૂપથી ઠીક-ઠીક છે પરંતુ શારીરિક ક્ષમતાથી નબળો છે તો તે ક્યારેય પણ સારું પ્રદર્શન નથી કરી શકતો. ક્રિકેટ સમ્રાટ કપિલદેવે સંન્યાસ લેતા સમયે કહ્યું હતું કે તે માનસિક રૂપથી ઠીક છે, પરંતુ આ બિંદુ પર એની માનસિક ઊર્જા શારીરિક ક્ષમતાને મદદરૂપ નહીં થાય.

આ પ્રકારે વૈજ્ઞાનિક તેમજ બુદ્ધિજીવિ વર્ગને પોતાના કાર્ય માટે શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક કાર્યની અપેક્ષાએ ચિતંનની વધારે જરૂર હોય છે. કંપનીઓના સર્વેક્ષણ તથા વિકાસ કાર્યોથી જોડાયેલા વ્યક્તિઓને પણ માનસિક ઊર્જાની જરૂર પડે છે. જેથી તેઓ ઉત્પાદનની ગુણવત્તા જાળવી રાખવા માટે એમાં સુધારો કરી શકે. એમને ફક્ત એટલી શારીરિક ઊર્જા જોઈએ કે પોતાના મનમાં જે પણ હોય એના પર પ્રયોગ કરી શકે. એના પછી તેઓ જાણકારીને ઉત્પાદન વિભાગે મોકલી દે છે, જ્યાં ઉત્પાદનનું નિર્માણ થશે અને જેના માટે શારીરિક ઊર્જાની જરૂર પડશે.

કલાકારો તેમજ ફિલ્મી સિતારાઓ વગેરેમાં ભાવનાત્મક ઊર્જા પ્રચુર માત્રામાં હોય છે. કોઈ પ્રદર્શન માટે શારીરિક ઊર્જાની જરૂર નથી હોતી તથા દર્શકોની પ્રતિક્રિયા શું હશે, એ જાણવા

માટે બૌદ્ધિક ઊર્જાની જરૂર હોય છે. ભાવનાત્મક ઊર્જા જો પરિપૂર્ણ હશે ત્યારે જ તે બીજાઓને ભાવુક કરી શકશે.

બાયોસિસ્ટમના અનુસાર મનુષ્યનું શારીરિક ચક્ર ૨૩ દિવસ, ભાવનાત્મક ચક્ર ૨૮ દિવસ તમજ બૌદ્ધિક ચક્ર ૩૩ દિવસનું હોય છે. તમારે પોતાના વ્યવહારનું નિરીક્ષણ આરંભ કરી દેવું જોઈએ તેમજ જાણ લગાવવી જોઈએ કે તમે કયા ચક્રમાં ચાલી રહ્યા છો, આ કયારે સમાપ્ત થશે તેમજ એના પછી શું થશે.

એની મદદથી તમે શારીરિક ચક્ર દરમિયાન પોતાની ઊર્જા સ્તરમાં વૃદ્ધિ કરી શકો છો, ભાવનાત્મક ચક્ર દરમિયાન ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરી શકો છો. ભાવનાઓ એ જ બિંદુ સુધી સારી છે, જ્યાં સુધી તેઓ તમારો સાથ આપે, પ્રેરિત કરે, જોતે તમારા કાર્યને દુર્બળ બનાવવા લાગે તો એને પોતાની ઉપર હાવી ન થવા દો.

ભાવ જ કોઈ પણ કર્મની ચાલક શક્તિ છે. તે સારા અથવા ખરાબ હોઈ શકે છે. કેટલાક ભાવ નિમ્નલિખિત છે -

સકારાત્મક ભાવ	નકારાત્મક ભાવ
★ સકારાત્મક ઇચ્છા	★ ભય
★ વિશ્વાસ	★ઈર્ષ્યા
★ પ્રેમ	★ ઘૃણા
★ ઉત્સુકતા	★ બદલો
★ આશા	★લાલસા
★સંતુષ્ટિ/નિષ્પક્ષતા	★ ક્રોધ

સકારાત્મક તથા નકારાત્મક ભાવોના વિષયમાં જાણ્યા પછી તમે સકારાત્મક ભાવોને મેળવવાનો અભ્યાસ કરી શકો છો. તેથી આપણે પોતાના જીવનને સફળ, સ્વસ્થ તથા સમૃદ્ધ બનાવવા માટે સકારાત્મક ઊર્જા એકત્રિત કરવી પડશે. આપણે આગલા અધ્યાયોમાં આપવામાં આવેલા ભાવોથી વિસ્તારથી ચર્ચા કરીશું.

કર્મ આપણી અંદર સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક ઊર્જા પ્રવાહિત કરે છે. અહીંયા સદીના મહાનાયક અમિતાભ બચ્ચનનું ઉદાહહરણ સચોટ રહેશે' એમના કર્મોથીથી ધંધા પ્રત્યે લગન, પ્રતિબદ્ધતા તેમજ અથાગ પરિશ્રમનો પરિચય મળે છે. કોલકાકાના આઈ.સી.આઈ.સી.આઈ. બેન્કે એમને અસ્વીકૃત કર્યા, પછી ઑલ ઇન્ડિયા રેડિયોએ પણ એમને નકારી દીધા. તેઓ શ્રીમતી ઇન્દિરા ગાંધઈનો દયા પત્ર હાથમાં લઈને, દરેક નિર્માતાના દરવાજા પર ગયા. ત્યારં જઈને એમને પ્રથમ બ્રેક મળ્યો, તો એ આપણા પર નિર્ભર કરે છે કે આપણે કેટલી સુંદરતાથી પોતાની પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો આ પ્રકારે ઉપયોગ કરતા-કરતા પ્રકૃતિની સાથે એમનુ સંતુલન સાધી શકીએ છીએ. આપ્રકારે જો તમારા કર્મ સારા હોય તો તમારી ગણના પણ સમાજના ગણમાન્ય વ્યક્તિઓની વચ્ચે થઈ શકે છે. એક સાધારણ વ્યક્તિ તથા ગણમાન્ય વ્યક્તિની વચ્ચે કોઈ અંદર નથી હોતું. એમને પણ આપણી જેમ પંચેદ્રિયા તથા ભૌતિક વિશેષતાઓ હોય છે, તેઓ

પણ આપણી જેમ નીચ પ્રકૃતિના સ્વભઆવથી દૂર રહે છે, પરંતુ એક મુખ્ય અંતર એ જ છે કે તેઓ પ્રકૃતિની સાથે પૂર્વ તાલમેળ રાખીને કર્મોનું નિષ્પાદન કરે છે. જો તમે ખુદને અસફળ માનો છો તો નિશ્ચિત રૂપથી તમે ક્યાંક ને ક્યાંક પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ હશો.

કેટલાક સમય પહેલાં એક મનોવિશ્લેષકે સામાન્ય પતિ-પત્નીની વચ્ચે થનારા પૂરા વાર્તાલાપની માત્રાને માપવાનો પ્રયોગ કર્યો. એક અઠવાડિયામાં ૧૬૮ કલા તથા ૧૦,૦૮૦ મિનિટ થાય છે. એણે જોયું કે પતિ-પત્નીની વચ્ચે બે,ત્રણ અથવા ચાર કલાક નહીં,, ૧૭ મિનિટનો વાર્તાલાપ થયો.આ જ સમયથી તમે અનુમાન લગાવી શકો છો કે એવા યુગલ દંપત્તિ વચ્ચે કેવો પ્રણય હશે, જેમણે પૂરા અઠવાડિયા દરિમયાન ફક્ત ૧૭ મિનિટ સુધી વાતચીત કરી, સંભવતઃ આ જ કારણ છે કે સંબંધોમાં વધતો તણાવ, એમને છૂટાછેડા તરફ ધકેલી દે છે. સંબંધોને સંભાળવા માટે બંને પક્ષોની તરફ વધારે કોઈ પ્રયત્ન નથઈ હોતો. તેથી જીવનને પૂરી રીતે સફળ બનાવવા માટે મનુષ્યને પરિવાર, વ્યવસાય, સામાજિક જીવન તથા સકારાત્મક કર્મની વચ્ચે તાલમેળ બનાવવો પડશે.

ચાર પ્રકારના વ્યક્તિ પોતાના કર્મોની સાથે ઊર્જાનો તાળ-મેળ બેસાડી લો.

૧. સકારાત્મક રૂપથી સક્રિય

૨. નકારાત્મક રૂપથી સક્રિય

૩. નિષ્ક્રિય વ્યક્તિ

૪. અર્ધસક્રિય વ્યક્તિ

નકારાત્મક રૂપથી સક્રિય વ્યક્તિ

આવા વ્યક્તિઓનું ઊર્જા સ્તર ઘણું સારું હોય છે, તેઓ હંમેશાં કાર્યરત રહે છે પરંતુ છતાં પણ સફળ નથી થતાં. કારણ એ જ છે કે એમના કર્મ તથા નિયતમાં ખોટ છે, તેથી પ્રકૃતિના નિયમ એમને સફળ નથી થવા દેતા. પોતાના વિગત કર્મોને કારણે જ તેઓ જીવનમાં સફળતા મેળવે છે, પરંતુ વિગત કર્મોનો ક્ષય થતાં જ તેઓ પુનઃ વર્તમાન કર્મોના નકારાત્મક પરિણામોથી બંધાઈ જાય છે. આ રીતે એમને મહેલોથી ઝૂંપડીઓ સુધી પહોંચવામાં વાર નથી લાગતી.

તમે પણ એવા અનેક ઉદ્યોગપતિઓ જોયા હશે, જેમને જીવનના કોઈને કોઈ ચરણમાં મુક્કાબાજી, કોર્ચ-કચેરી વગેરેથી પસાર થવું પડે છે. આ લોકોએ અયોગ્ય માધ્યમો માટે પોતાની ઊર્જા લગાવી છે તથા અયોગ્ય સાધનોનો પ્રયોગ પણ કર્યો છે, પ્રકૃતિ તેમજ એના નિયમો દ્વારા એમની મદદ ન કરવી સ્વાભાવિક જ છે. તેથી એમને આજીવન પોતાની બદનીયતીનું ફળ ભોગવવું પડે છે. જો આવા વ્યક્તિ સમય રહેતા ખુદને ન સંભાળી લે, તો જલ્દી જ એમની સક્રિયતા સમાપ્ત થઈ જાય છે, નિરાશા એમને આગળ વધવાથી રોકી લે છે. એવા વ્યક્તિ બહુધા ભ્રમિત તથા આક્રમક હોય છે.

આવા વ્યક્તિઓના લક્ષણ નિમ્નલિખિત છે -

- એમની ઇચ્છાઓ નકારાત્મક હોય છે.

- તેઓ બીજાઓનું દિલ દુઃખાવે છે.
- તેઓ બીજાઓનો અયોગ્ય લાભ ઉઠાવે છે.
- તેઓ ચોરી, તસ્કરી તથા જાલસાજીના કામમાં પ્રવીણ હોય છે.
- તેઓ જુગાર રમે છે તથા મદિરા સેવન કરે છે.
- એમના વિચાર ઉત્તમ નથી હોતા.
- એમનો વ્યવહાર અભદ્ર હોય છે.
- તેઓ બીજાઓથી ઘૃણા તથા શંકાની દૃષ્ટિથી જુએ છે.
- તેઓ અયોગ્ય રૂપથી અંતર્મુખી હોય છે.
- તેઓ નિરાશાવાદી, ઈર્ષ્યાળુ તથા રૂખા સ્વભાવના હોય છે.

અસફળતાની સાથે-સાથે એમને એક અજાણ્યા ભયનો સામનો પણ કરવો પડે છે કે કેમ કે તેઓ જાણે છે એમની ગતિવિધિઓ અયોગ્ય છે. આ જ ગતિવિધિઓમાં લિપ્ત રહેવાને કારણે તેઓ હંમેશાં હડબડાહટમાં રહે છે. તેઓ હંમેશાં પીડાઓથી ઘેરાયેલા રહે છે. એમના જીવનમાં પ્રસન્નતાનું કોઈ સ્થાન નથી હોતું.

આટલી પીડા છતાં તેઓ પોતાનું વર્તન નથી બદલતા તથા ભાગ્યને જ દોષી ઠહેરાવે છે. પોતાના નકારાત્મક કર્મોને કારણે જ એમને આજીવન ખરાબ સમયને સમયને સહન કરવો પડે છે. એમને નકારાત્મક ઊર્જાને સકારાત્મક ઊર્જામાં બદલવાનું શીખવું પડશે. એવું ત્યારે જ શક્ય છે, જ્યારે તેઓ પુણ્ય કર્મ કરવા તત્પર થાય.

નિષ્ક્રિય વ્યક્તિ

આવા ઓનો સ્વભાવ આળસી હોય છે. એમને કોઈ કામ કરવાનું સારું નથી લાગતું. આળસી વ્યક્તિના જીવનમાં ક્યારેય સફળતા નથી આવી શકતી. હકીકતમાં નિષ્ક્રિય વ્યક્તિઓને અથાગ પરિશ્રમ કરવો પડે છે કેમ કે એમની શારીરિક તથા માનસિક અવસ્થા સંતોષજનક નથી હોતી. તેઓ કર્મની માનવીય પરિભાષા અનુસાર કોઈ કાર્ય નથી કરતા, આ પરિભાષાના અનુસાર જ્યારે કોઈ જીવિકોપાર્જન માટે કોઈ કાર્ય કરે છે, તો એને કર્મ કહે છે નહીંતર તે કોઈ કાર્ય નથી કરી રહ્યો.

એવા વ્યક્તિ જ્યાં પણ જાય છે, નિરાશાજનક વાતાવરણની સૃષ્ટિ કરે છે. કોઈ પણ એમનો સાથ નથી ઇચ્છતો કેમ કે તેઓ જલ્દી જ બીજાની સકારાત્મકતાને નષ્ટ કરી દે છે. તેઓ ખુદ તો ખીજાય જ છે, બીજાઓને ખીજાઈને વાતાવરણ પણ બગાડી દે છે. તેઓ બીજાઓની ટીકામાં રસ મેળવે છે. તેઓ નિરાશઆવાદી તથા અવસાદગ્રસ્ત હોય છે. એમને બીજાઓની ભૂલો કાઢવામાં વિશેષ રૂપથી આનંદ આવે છે. તેઓ સફળ વ્યક્તિઓને બદલે એવા લોકોને ઇચ્છે છે, જેઓ ખૂબ સરળતાથી પોતાનો દોષ કોઈના માથે ચઢાવા માંગે છે.

તેઓ બહુધા એવા વ્યક્તિઓનો સાથ ઇચ્છે છે, જે પોતાના દોષ ખૂબ સરળતાથી સરકાર, પ્રશાસન અથવા ભાગ્યના માથે મઢઈ દે છે તથા એ જ કહેતા જોવા મળે છે કે -“હું જિંદગીમાં ઘણું બધું કરી શકતો હતો, પરંતુ અમુક વ્યક્તિને કારણે હું અસફળ થઈ ગયો, એણે મને દગો

કર્યો અને વેપારમાં નુકસાન થઈ ગયું."

એક પ્રસિદ્ધ ઉદ્યોગપતિએ એક વખત કહ્યું હતું -

"તમે મારાથી મારા પ્રબંધન કૌશલના સિવાય બધું જ લઈ લો, હું તમને પુનઃ ઉદ્યોગ સ્થાપિત કરીને બતાવી શકું છું."

નિષ્ક્રિય વ્યક્તિ કોઈ કામ નથી કરતા અથવા કોઈ વસ્તુના હકદાર ન હોવા પર પણ સુખ-સુવિધાઓની અપેક્ષા રાખે છે. એમને આરામથી બેસીને બીજાઓ પર રોબ જમાવવામાં મજા આવે છે. તેઓ બીજાઓને આદેશ આપે છે કે તેઓ એમના માટે જેવીનના બધા વૈભવ, સારું ભોજન, ક્લબોમાં જવું, યાત્રા સુવિધાઓ વગેરે લગાવે, પરંતુ તેઓ એના માટે ખુદ કામ નથી કરતા.

બધું જ કંઈ ઇચ્છવા છતાં તેઓ એના માટે કોઈ કામ કરવા નથી ઇચ્છતા. એમને વ્યર્થની સલાહ આપવી તથા બીજાઓના દોષ કાઢવા પણ ખૂબ સારા લાગે છે. એમને પૂરો વિશ્વાસ હોય છે કે તેઓ જે કહી રહ્યા છે અથવા કરી રહ્યા છે, તે જ સાચું છે. તેમજ છતાં જ્યારે કોઈ કામ હાથમાં આપવામાં આવે તો તેઓ બગલો જોવા લાગે છે.

એમનામાં કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે સાહસ તથા ઉત્સુકતાનો અભાવ હોય છે. તેઓ વધારેથી વધારે ધન કમાવવા ઇચ્છે છે, પરંતુ કોઈ પણ જોખમ લેવા નથી ઇચ્છતા. આ જ કારણ છે કે એમની પાસે યોગ્ય સમય પર નિર્ણય નિર્ધારણની ક્ષમતા નથી હોતી, કેમ કે એમને હંમેશાં એ જ ડર રહે છે કે જે એમની પાસે છે, ક્યાંક તે પણ ન છિનવાઈ જાય.

એમનું શરીર કામ કરવાનું અભયસ્ત નથી હોતું. તેથી થોડો-એવો પરિશ્રમ કરતા જ શરીર જવાબ આપવા લાગે છે. આળસ એમના શરીરને દુર્બળ તથા અશક્ત બનાવી દે છે. એવા લોકોની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ હોય છે તથા તેઓ હંમેશાં નિરાશાના સાગરમાં ગોથા લગાવતા રહે છે.

નિષ્ક્રિય હોવાની અપેક્ષાએ નકારાત્મક રૂપથી સક્રિય હોવું ક્યાંય ઉત્તમ છે, કેમ કે નકારાત્મક રૂપથી સક્રિય હોવા પર પણ યોગ્ય વ્યક્તિ ઊર્જાથી ભરપૂર હોય છે તથા ઇચ્છવા પર સર્જનાત્મક ઉપયોગ પણ કરી શકે છે પરંતુ નિષ્ક્રિય વ્યક્તિમાં ઊર્જાનો અભાવ રહે છે. તેથી કશું પણ કરી શકવાની કોઈ શક્યતા બાકી નથી રહેતી.

અર્ધસક્રિય વ્યક્તિ

આ એ વ્યક્તિઓના વિષયમાં છે, જેઓ સારા, પ્રામાણિક, મહેનતી તેમજ વફાદાર હોવાની સાથે, અસફળ રહે છે. તમે એવા બાળકો તથા પત્નીઓને પણ બહુધા કહેતા સાંભળ્યા હશે કે એમના પિતા અથવા પતિ દિવસ-રાત મહેનત કરવા છતાં જીવનમાં અસફળ છે. એવા વ્યક્તિ બહુધા પોતાની પ્રામાણિકતા તથઆ પરિશ્રમને જ સફળતાની બાધા માની લે છે. તેઓ સમજવા જ નથી ઇચ્છતા કે કોઈ અન્ય કારણ પણ હોઈ શકે છે. આત્મપરીક્ષણને બદલે ભાગ્યને જ કોસવા લાગે છે. તમે પણ વિચારતા હશો કે તેઓ સફળ કેમ નથી થતાં? એમનામાં અનેક ગુણ હોય છે તેમ છતાં તેઓ પર્યાપ્ત ઊર્જા તથા કર્મના અભાવમાં પાછળ રહી જાય છે.

એમના પ્રયત્ન દુર્બળ તથા અશક્ત હોય છે. તેઓ નિરાશઆવાદી હોય છે તથા કાલ્પનિક ભયથી ઘેરાયેલા રહે છે.

કાલ્પનિક ભય - એવા સારા વ્યક્તિઓમાં કાલ્પનિક ભયની માત્રા વધારે જોવા મળે છે, જે એમને મનની વાત પ્રગટ નથી કરવા દેતા. એમને એ જ ભય સતાવતો રહે છે. તેઓ બીજાઓની પ્રસન્નતા પર પોતાના જીવન-મૂલ્ય પણ બલિદાન કરવા માટે તત્પર થઈ જાય છે. આ જ કાલ્પનિક ભય એમની સફળતાના માર્ગ પર સૌથી મોટી અડચણ છે. ક્યારેક-ક્યારેક આ જ ભયવશ તેઓ પોતાના સમૃદ્ધ ગ્રાહકથી સંપર્ક નથી સાધી શકતા, તેઓ વિચારે છે- "જો મેં એને ફોન કર્યો તો હોઈ શકે છે કે મારાથી રુષ્ટ થઈ જાય અથવા મને અપશબ્દ કહી દે," "તમે મને આટલી સવારે કેમ ફોન કર્યો ?"

બની શકે છે કે અમુક વ્યક્તિ કોઈ મીટિંગમાં અથાવ લંચ પર હોય, ત્યાં સુધી બીજા પ્રતિસ્પર્ધી ઑર્ડર લઈને માલ પણ તૈયાર કરી લે છે.

મોહ તથા પ્રેમ - એવા સારા તથા ભલા વ્યક્તિની ઊર્જા એવા વેપારમાં નષ્ટ જાય છે, જેને આપણે વ્યવસાયની સંજ્ઞા નથી આપી શકતા. એવા વ્યક્તિ પોતાના મિત્ર, સહયોગીઓ તેમજ આત્મીય બંધુઓને ઉત્પાદનના મૂલ્ય પર જ સામાન વેચી દે છે, એમનાથી લાભ કમાવવો એમને ખરાબ લાગે છે. તમે પણ કહો કે એવા વ્યક્તિ જીવનમાં સફળતા કેવી રીતે મેળવી શકે છે? કોઈએ પણ પોતાના વ્યવસાયની સાથે એવી રમત ના કરવી જોઈએ. એમાં કોઈ શંકા નથી કે પ્રભુએ જ આપણને પ્રેમ કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે, પરંતુ સાથે-સાથે એ પણ તો કહ્યું છે કે પ્રત્ય્કે વ્યક્તિએ પોતાના પરિવાર પ્રત્યે કર્તવ્યોને ઉપેક્ષિત ના કરવા જોઈએ. જો પાતાની આજીવિતા ઓછી તો એનો અર્થ થશે કે પોતાના પારિવારિક કર્તવ્યની પૂર્તિ નથી કરી રહ્યાં.

શાંતિની ઇચ્છા - એવા ભલા વ્યક્તિ તર્ક કરવાનું પસંદ નથી કરતા. એમને લાગે છે કે વ્યર્થ તર્ક કરવાથી એમના મનની શાંતિ ભંગ થશે. તેથી તેઓ પોતાના પ્રતિસ્પર્ધીઓની તુલનામાં મોંઘો સામાન ખરીદી લે છે. કેમ કે એમણે વધારે મૂલ્ય પર માલ ખરીદ્યો છે, એમનું વેચાણ મૂલ્ય પણ વધી જાય છે અને કોઈ પણ વધેલી કિંમતોનું ઉત્પાદન નથી લેવા ઇચ્છતું. ઉત્પાદન વેચાણ ઘટવાથી નુકસાન થાય છે અને કોઈ પણ ઉપલબ્ધિ નથી થઈ શકતી. એવી શાંતિ પણ કયા કામની , જે તમારા જીવનને જ વ્યર્થ કરી દે.

વધારાના પ્રયત્નનોઅભાવ - અસફળ વ્યક્તિ નાના કામોમાં પણ વધારાનો પ્રયત્ન કરવા નથી ઇચ્છતા. એમને અહેસાસ નથી હોતો કો એમની જરા અમથી ભૂલ અથવા લાપરવાહીથી ગ્રાહક કોઈ બીજી દુકાન પર જઈ શકે છે. એવા વ્યક્તિઓને યોગ્ય સમય પર પહોંચીને દુકાન ખોલવી જ સૌથી મોટી સક્રિયતા લાગે છે. એનાથી વધારે કોઈ પણ પ્રયત્ન એમને નગણ્ય લાગે છે. એવા વ્યક્તિ કોઈ પણ વધારાના પ્રયત્નના અભાવમાં દિવસ-રાત એક-જેવી નીરસ દિનચર્યામાં લાગેલા રહે છે તથા કોઈ પણ રચનાત્મક પગલાં ઉઠાવ્યા વગર ભાગ્યને જ પોતાની અસફળતાનો દોષી માની લે છે.

સકારાત્મક રૂપથી સક્રિય વ્યક્તિ

તમે ધ્યાન આપ્યું હશે કે એવા વ્યક્તિ જીવનમાં બહુધા સફળ, સમૃદ્ધ તથા સંતુષ્ટ હોય છે.

દુર્ભાગ્યવશ એવા વ્યક્તિ સંખ્યામાં વધારે નથી તેમ છતાં તેઓ કોઈ પણ નીરસ દિવસને જીવન-ઊર્જાથી ભરપૂર કરી શકે છે. તેઓ બીજાઓને અજ્ઞાત તથા અવચેતન રૂપથી પ્રેરિત કરે છે. એમની ઉપસ્થિતિ માત્ર જ વાતાવરણને સકારાત્મક બનાવી દે છે.

એવા વ્યક્તિ કોઈ પણ સમારંભનો જીવ હોય છે. જો કે એમની સંખ્યા ખૂબ ઓછી છે. તેથી સેંકડોમાં પણ તમે બે કે ત્રણ વ્યક્તિઓ જ એવા મેળવશો, જે પોતાના વિલક્ષણ વ્યક્તિત્વને કારણે બહુધા પ્રત્યેક દ્વારા આવકારવામાં આવે છે. એમનામાં કોઈનાથી ફરિયાદ નથી હોતી. ના તો તેઓ ક્રોધિત થાય છે અને ના તો ભ્રમિત તેમજ નિરાશ નથી થતા અને ન તો મનમાં કોઈ કુંઠા પાળે છે. આથી તમે બધા એમના જીવનનો એક ભાગ બનવા ઇચ્છો છો.

શાંતિ ભાવ - સકારાત્મક રૂપથી સક્રિય વ્યક્તિઓની સૌથી મોટી વિશેષતા છે એમનો શાંત સ્વભાવ, તેઓ જલ્દી જ ઉત્તેજિત નથી થતા. એમના પર મૂડ હાવી નથી થતો. એમનું પોતાની ઇન્દ્રિયો પર પૂર્ણ નિયંત્રણ હોય છે. અભ્યાસના બળ પર જ તેઓ આ શાંત સ્વભાવને મેળવે છે. તેઓ જીવનમાં પ્રત્યેક વસ્તુ તથા વ્યક્તિ માટે તૈયાર રહે છે. યોગ્યતામાં એમનો કોઈ સાથી નથી હોતો. એમની નિર્ણય-નિર્ધારણ ક્ષમતા સચોટ હોય છે કેમ કે તઓ શાંત ભાવથી સમસ્યાઓથી સુલઝાવે છે. આ જ શાંતિ ભાવ તથા સંતુલિત મસ્તિષ્કના બળ પર તેઓ મોટામાં મોટી મુશ્કેલીઓને હસીને સહન કરી જાય છે. એ જ એમના વિલક્ષણ વ્યક્તિત્વનું રહસ્ય છે. સમસ્યાઓનો સામનો તો બધાએ કરવો પડે છે, પરંતુ મુખ્ય વાત એ છે કે કયા ભાવથી એમનો સામનો કરે છે, ક્રોધ, અધૈર્ય અથવા શાંતિ ભાવથી.

સચેત - એવા વ્યક્તિ હંમેશાં સચેત રહે છે. એમની શારીરિક ભંગિમાથી એની જાણ નથી ચાલતી, પરંતે તેતો હંમેશાં પોતાની ચારે તરફ સચેત રહે છે. એમને કોઈ પણ મૂર્ખ નથી બનાવી શકતું. તેઓ જાણે છે કે કે કોનાથી ખુલીને વાત કરી શકાય છે અથવા પોતાનું રહસ્ય બતાવી શકાય છે. તે બધાને માટે એક-જેવો નથી હોતો. જો કોઈ એનું રહસ્ય બહાર કઢાવવા ઇચ્છે છે, તો તે એમે છુપાવી લેશે અને કોઈ પર પ્રગટ નહીં થવા દે. અહીં જ મનુષ્યની ભૂમિકા સ્પષ્ટ થાય છે કે એનામાં સાચા-ખોટા તેમજ સારું-ખરાબને ઓળખવા તેમજ એના અનુસાર કાર્ય કરવાનો વિવેક હોવો જોઈએ. જો કે સત્ય જાણવા પર પણ યોગ્ય સમય પર યોગ્ય નિર્ણય લેવે તો મૂર્ખતા તો છે જ તથા સકારાત્મક રૂપથી સક્રિય વ્યક્તિ મૂર્ખ નથી હોતો.

અહીંયા અમારું તાત્પર્ય માંસપેશીય કે શારીરિક શક્તિથીથી નથી. એનો અર્થ છે કે તે સકારાત્મક ઊર્જાથી ભરપૂર હોય છે તથા સમય વ્યર્થ નથી કરતો, તે પોતાનું બધું કાર્ય સમય પર કરે છે, ભલે તે કર્તવ્ય પારિવારિક હોય અથવા વ્યાવસાયિક. એક સશક્ત વ્યક્તિમાં જોખમ ખેડવાનું સાહસ હોય છે, તે પોતાની મનોવાંછિત ઇચ્છઆની પૂર્તિ માટે, પ્રતિદિવસ પોતાના સુકર્મો તેમજ સુપ્રયત્નોના બળ પર ઊર્જામાં વૃદ્ધિ કરે છે.

ધૈર્ય - તે ધૈર્યવાન હોય છે, પરંતુ એનો અર્થ એ પણ નથી કે તે હંમેશાં માટે ધૈર્ય ધારણ કરી લે છે. તે ઘટનાઓના ઘટવાની પ્રતીક્ષા નથી કરતો પરંતુ તે ઘટનાઓના ઘટિત થવામાં શીઘ્રતા પણ નથી દર્શાવતો. એમાં એટલું ધૈર્ય હોયછે કે તે ઘટનાઓના સમય પર ઘઠવાની પ્રતીક્ષા કરી શકે કેમ કે એને ખબર છે કે શીઘ્રદા મુસીબતનું કારણ બની શકે છે.

સંસારમાં કેટલાક એવા વ્યક્તિ છે જે આજીવન યોગ્ય અવસર મેળવવાની પ્રતીક્ષા કરતા

રહી જાય છે. ધૈર્યવાન વ્યક્તિ પોતાના માટે તકોનું નિર્માણ કરે છે. કોઈ પણ કાર્યને સમયથી પહેલાં અથવા પછી કરવું ઘાતક હોય છે. તેઓ આ તથ્યને સારી રીતે જાણે છે.

અનુશાસન - તમે આ શબ્દને પોતાના સ્કૂલ-કૉલેજના દિવસોમાં સેંકડો વખત સાંભળ્યો હશે, પરંતુ આજે પણ તમે અનુશાસિત જીવન નથી જીવતા. તમે પહેલા-પહેલાં આને અપનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો હશે તેમજ એનો આનંદ પણ ઉઠાવ્યો હશે, પરંતુ કોઈ સમય પછી તે તમને નીરસ તેમજ એકરસ લાગશે અને તમે એને છોડી દીધંુ હશે.

"અનુશાસનના અભાવમાં સફળતાની કામના નથી કરી શકાતી."

જો તમે યોગ્ય સમય પર યોગ્ય કાર્ય કરવાની આદત નાખશો તો તમને સફળતાનો આભાસ થશે. બની શકે છે કે તમારે થોડું બલિદાન પણ કરવું પડે, પરંતુ તમારે એટલુંઅનુશાસિત અવશ્ય જરૂર હોવું જોઈએ કે જીવનના મૂલ્યોનો પ્રશ્ન આવે તો તમે કોઈ સમાધાન ન કરો. યાદ રહે કે તમારા હાથમાં ફક્ત કર્મ છે, કર્મફળ પ્રભુના હાથમાં છે.

સંતુલિત મસ્તિષ્ક - અસ્થિર મસ્તિષ્કવાળા વ્યક્તિઓ પર તો કોઈ દયા જ કરી શકે છે, એવા વ્યક્તિ બહુધા અતિવાદી દૃષ્ટિકોણ રાખે છે. જો તેઓ કામ પર હોય તો પારિવારિક કર્તવ્યોની પણ ઉપેક્ષા કરી દે છે તથા દિવસ-રાત મહેનત કરે છે. જો મોજ-મસ્તી કરવા પર આવે તો મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યોની પણ અવહેલના કરી દે છે. પોતાના જીવનને અસંતુલિત રાખવાવાળા વ્યક્તિ ક્યારેય પણ સફળતા પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. એવા વ્યક્તિ જે જીવનને નિયંત્રિત નથી કરી શકતા, તેઓ ક્યારેય સફળ નથી થતાં. બાળકો, પરિવાર તથા પત્નીની સાથે સમય વિતાવતા સમયે એમને કામનું ભાન નથી રહેતું. જો કામમાં ડૂબી જાય, તો પરિવારની યાદ નથી આવતી.

તેઓ ફક્ત એ જ કરવા ઇચ્છે છે, જેમાં એમને વિશેષ રૂપથી આનંદ આવે. તેઓ પોતાની ઇન્દ્રિયોના પૂર્ણ નિયંત્રણમાં હોય છે. સકારાત્મક રૂપથી સક્રિય વ્યક્તિ કોઈ પણ વસ્તુની પાછળ પાગલોની જેમ નથી ભાગતો. કેમ કે તે જાણે છે કે ફક્ત કર્મ જ એના હાથમાં છે તથા કર્મ કરવાનું તાત્પર્ય ફક્ત કામ કરવાથી નહીં. તેઓ પોતાના કામની સાથે-સાથે પરિવાર તથા મિત્રોને પણ પૂરે-પૂરો સમય આપે છે. એમને પોતાના જીવનમાં સંતુલન સાધવાનું આવડે છે. સંતુલન સાધવાનો અર્થ કૃપા કરીને એ ન લગાવો કે પૂરો દિવસ કામ કર્યા પછી તમે પત્ની તથા બાળકોને મોંઘી ભેટો લાદીને કહો કે મેં પોતાના જીવનને પૂરી રીતે સંતુલિત કરેલું છે. આ સંતુલન નહીં કહેવાય કેમ કે તમારો પરિવાર તમારા પ્રેમના રૂપમાં ભેટ નથી, તમારો સાથ તેમજ સમય ઇચ્છે છે.

સકારાત્મક રૂપથી સક્રિય વ્યક્તિ હંમેશાં એ જ વિચાર કરીને કામ કરે છે કે તે સમાજ તથા દેશનું કલ્યાણ કરી રહ્યો છે. ત્યારે જ તે જીવનમાં સફળ, સમૃદ્ધ તથા સંતુષ્ટ થઈ શકે છે. એવા આશાવાદી વ્યક્તિ પ્રકૃતિના બનાવેલા નિયમોમાં પૂરો વિશ્વાસ રાખે છે. બીજાઓની પ્રશંસા કરે છે તેમજ એમના જેવા બનવા પણ ઇચ્છે છે.

ઊર્જા પ્રવાહમાં આવવાવાળી બાધાઓ

આળસ - આલસ ઊર્જાના પ્રવાહમાં ખૂબ મોટી બાધા છે કેમ કે તમે જો કોઈ કાર્ય માટે તત્પર નથી તો તમે અકારણે જ કામમાં મોટું કરો છો. ધીમે-ધીમે આ એક આદત બની જાય છે, જેનાથી ઊર્જાની વૃદ્ધિની કોઈ તક નથી મળતી અને સાથે જ હાજર ઊર્જાનો પણ ક્ષય થવા લાગે છે. મોટાભાગના વ્યક્તિ આજના કામને કાલ પર સ્થગિત કરતા રહે છે, કેમ કે તેઓ આરામ કરવા ઇચ્છે છે અથવા ટી.વી. જોવા ઇચ્છે છે. આ યોગ્ય નથી. યોગ્ય સમય પર કામ સમાપ્ત કરવાની ચેષ્ટા કરો, તમારા માટે એ જ યોગ્ય છે.

નકારાત્મક ચિંતન - બહુધા વ્યક્તિ નકારાત્મક ચિતંનમાં લીન થઈ જાય છે. "જો હું કામ કરવા લાગ્યો તો શું મળશે?" અથવા "હું તો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું. પરિવારના અન્ય સદસ્ય પોતાનામાં મગ્ન છે." અથવા "આટલો પ્રયત્ન કરવા પર પણ મારે નુકસાન ઉઠાવવું પડી રહ્યું છે. તેથી કામ કરવાથી કોઈ લાભ નથી." પરિણામસ્વરૂપે એવા વ્યક્તિ પોતાના કર્તવ્યોની ઉપેક્ષા કરવા લાગે છે તથા નિરાશામાં ઘેરાઈ જાય છે તથા નકારાત્મક ચિંતનમાં જ એમની ઊર્જા સમાપ્ત થઈ જાય છે.

હીન ભાવના - પોતાની નબળાઈઓથી ગ્રસ્ત લોકો હીન ભાવનાના શિકાર થઈ જાય છે. પ્રકૃતિનો સમાનતામાં વિશ્વાસ નથી કરતી. એણે પ્રત્યેક મનુષ્યને એક અનોખી વિશેષતાની સાથે ઘડ્યો છે. આપણે પોતાની એ ખૂબીને ઓળખવાની છે જેથી બીજાઓની વચ્ચે પોતાની ઓળખ બનાવી શકીએ. અહીં આપણે બીજાઓથી શ્રેષ્ઠ મેળવીએ છીએ, તેથી હીન ભાવના તો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી ઉઠતો. જો તમે બીજાઓથી કોઈ એક અનોખી વિશેષતા રાખો છો તમે હીન કેવી રીતે થયા? વ્યક્તિને કામોની પહેલ માટે આગળ આવવું જોઈએ તથા પર્યાપ્ત કાર્ય પણ કરવું જોઈએ નહીંતર એની ઊર્જાનું સ્તર પડી જશે.

સંકલ્પશક્તિનો અભાવ - કોઈ પણ વ્યક્તિને કાર્યની નિરંતરતા જાળવી રાખવી જોઈએ. કેટલાય વ્યક્તિ એવા હોય છે, જે સતત કામ અથવા વ્યવસાય બદલતા રહે છે, આ વર્તન પૂરી રીતે ખોટુ છે. એક વ્યક્તિએ કરવામાં આવી રહેલા કાર્ય તેમજ એની નિરંતરતતા પ્રત્યે દૃઢ હોવું જોઈએ. વારંવાર કાર્યની પ્રકૃતિ બદલવાથી ઊર્જાના સ્તરમાં ઉતાર-ચઢાવ આવવા લાગે છે તથા ઊર્જાનો ક્ષય થાય છે.

કેટલાક લોક અનુભવે છે કે સંકલ્પશક્તિ એક રહસ્યમયી કારક છે, જે પસંદગીઓમાં આપણું માર્ગદર્શન કરે છે. બની શકે છે કે તમારી આ વિષયમાં કોઈ સલાહ ન હોય, પરંતુ તમે પણ જ્યારે કોઈ ખોટી પસંદગી કરી લો છો, તેની આડમાં ખુદને બચાવી લો છો.

દિવા-સ્વપ્ન - બહુધા વ્યક્તિઓ બીજાઓના વ્યક્તિત્વ તથા જીવનશૈલીન પ્રત્યે ઈર્ષ્યા ભાવ રાખે છે તથા એમના જેવી જીવનશૈલી જીવવાની કલ્પના કરવા લાગે છે. પરિણામે તેઓ લગનથી કામ કરવાને બદલે દિવસભર કાલ્પનિક ઉડાનો ભરતા રહે છે. આ પ્રકારે રચનાત્મક કાર્યોમાં ઊર્જાનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો, જેનાથી ઊર્જાનું સ્તર ઘટવા લાગે છે.

ઇન્દ્રિયોનો દાસ - ઇન્દ્રિયોનો દાસ જીવનમાં કોઈ પણ કાર્ય કરવા સિવાય બધા આનંદ લૂંટી લેવા ઇચ્છે છે. પરિણામે તે લોભી તેમજ ઇચ્છાઓનો દાસ થઈ જાય છે અને અસફળતાનો શૉર્ટકટ શોધવાની શોધ, ના ફક્ત એને સફળતાથી દૂર લઈ જાય છે, બલ્કે વર્તમાન ઊર્જા સ્તરોનો દુરુપયોગ ઊર્જાથી દૂર લઈ જાય છે.

તણાવ - તણાવ એક એવી ભાવના છે, જે ઘટવી વિશેષની પ્રતિક્રિયા સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રકારે શરીર ખુદને પૂરી સજાગતા, સામર્થ્ય તેમજ કેન્દ્રની સાથે, મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો પડકારનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહે છે. તમે જ્યારે પણ ક્યારેય તણાવથી ઘેરાવો તો યાદ રાખો કે તમે ઊર્જા બરબાદ કરી રહ્યા છો. ત્યારે આપણે સમસ્યાનું સમાધાન શોધવાને બદલે, સમસ્યાની આસપાસ જ ચક્કર લગાવતા રહી જઈએ છીએ. તણાવ દરમિયાન તમારું શરીર એક દબાણથી ગ્રસ્ત થઈ જાય છે. માનસિક તથા હાર્મોનજનિત બદલવાનો કારણે ચયાપચયમાં વૃદ્ધિ થવા લાગે છે. માંસપેશીઓમાં જકડન આવી જાય છે. હૉર્મોન ગ્રંથીઓ સક્રિય થઈ જાય છે. એડ્રિનલ તથા અન્ય હૉર્મોનના વધવાને કારણે શરીરમાં અનેક પરિવર્તન આવે છે.

ત્યારે માંસપેસીઓને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવા માટે ગ્લૂકોઝની જરૂર પડે છે, જેના માટે વધારે ઑક્સિજન જોઈએ. હૃદય લોહીના હોરામાં ઝડપતા લાવે છે,જેનાથી રક્તચાપમાં વૃદ્ધિ ઝાય છે. ફેફસાં વગેરે અંગોમાં વધારાનું લોહી પહોંચાડવાની પ્રક્રિયામાં, શરીરના ઓછા મહત્ત્વપૂર્ણ અંગોમાં રક્તની માત્રા ઘટી જાય છે. પરિણામે પાચન તંત્ર ધીમું પડી જાય છે. ગુર્દા તથે પેડૂની માંસપેશીઓ સંકોચાઈ જાય છે તથા ઇમ્યૂન સિસ્ટમ પણ ધીમી થઈ જાય છે.

તેથી આગલી વખતે તમે જ્યારે તણાવગ્રસ્ત થાઓ તો શરીરમાં આવવાવાળઆ આ પરિવર્તનોને અણજોયા ના કરો. એવી અવસ્થામાં નિમ્ન ઉપાય ઉપનાવો, એનાથી તમારી ઊર્જાનું સ્તર જળવાઈ રહેશે.

- ઓછામાં ઓછી પાંચ સેકેન્ડ ઊંડો ધીમો શ્વાસ લો. પછી શ્વાસને થોડા સમય સુધી રોકો તેમજ ધીમે-ધીમે છોડી દો. એને પાંચથી દસ વખત દોહરાવો.
- ખુદથી કહો - "હું શાંત તથા ઊર્જાથી ભરપૂર છું, હું તણાવનો દાસ નથી. મારું જીવન એવી નાની-નાની વાતોમાં વ્યર્થ કરવા માટે નથી બન્યું. હું કશું પણ સહન કરવા તૈયાર છું, કેમ કે હું જાણું છું કે પ્રભુ મારી સાથે છે તથા હું ભૌતિક વસ્તુઓના પક્ષમાં નથી."
- તત્કાળ પોતાની બધી ભાવનાઓ તથા સમસ્યાઓ એક કાગળ પર લખો. વિકલ્પોની યાદી બનાવ્યા પછી, એ સરળ રસ્તાને અપનાવી લો, જેને તમે સંભાળી શકો. આ રીતે તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ થશે.
- તમે પોતાની ઇચ્છિત વસ્તુઓની તરફથી ધ્યાન હટાવવાની ચેષ્ટા કરો.
- તમારી સાથે જે કંઈ પણ સારું થયું, એને યાદ કરો તથા ખુદને વિશ્વાસ અપાવો કે હજું તમારી સાથે સારું જ થશે.
- આંખો બંધ કરીને ખુદને માથાથી પગ સુધી અનુભવ કરો. જે માંસપેશીઓમાં જકડનનો અનુભવ થાય, એને આરામ આપો.
- પોતાની ગરદન, જબડાં, ખભા તથા પગની માલિશ કરો, એને એક આદત ન બનાવો,
- ખુદથી કહો : મેં પહેલાં પણ કેટલાય જન્મ લીધા છે અને આ બધી પરિસ્થિતિઓ અથવા એમ કહું કે એનાથઈ પણ ખરાબ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયો છું. જે મને યાદ પણ નથી. તેથી એક દિવસમાં આ તણાવને પણ ભૂલી જઈશ અને જ્યારે મને એક દિવસે એને ભૂલવો જ છે તો હું એની ચિંતા કેમ કરું અને કારણ વગર પરેશાન કેમ રહું.

ઊર્જા સ્તરમાં વૃદ્ધિના ઉપાય

ઉત્તેજિત ન થાઓ - શું તમે આ વાતનું અવલોકન કર્યું છે કે ઉત્તેજિત થવા પર તમારી શું પ્રતિક્રિયા થાય છે? તમારા શરીરમાં એક તીવ્ર લહેર દોડી જાય છે, તે ઊર્જા જ હોય છે. સાવધાન રહો, જે વાતે તમને આટલા ઉત્તેજિત કર્યા હતા, જે તે તમારા પક્ષમાં ન હોય, તો બધી ઊર્જા ઘટવામાં વાર નહીં લાગે. તમે પોતાના પક્ષમાં દલીલ આપવા યોગ્ય પણ નથી રહેતાં.

ક્રોધિત ન થાઓ - તમે ક્રોધિત થવાનો દેખાવો કરી શકો છો પરંતુ હકીકતમાં ક્રોધ ન કરો. આ તમારી ઊર્જાના સ્તરને ક્ષીણ કરે છે, જેનાથી તમારા મસ્તિષ્કની સજાગતાને ક્ષીણ કરે છે, જેનાથી તમારા મસ્તિષ્કની સજાગતા તથા શાંતિ પર ખરાબ પ્રભાવ પડે છે.

ગભરાટ તેમજ તણાવથી બચો - બિનજરૂરી ભય તથા મોહથી ગભરાટ ઉત્પન્ન થાય છે. યાદ રાખો, ભય એક પાપ છે, જો તમે પોતાની કોઈ ભૂલ વગર પણ કોઈથી ભય ભયભીત છો, તો જાણી લો કે તમે પાપ કરી રહ્યા છો. જ્યારે તમે પોતાના કર્મના પરિણામ પ્રત્યેત ચિંતિત રહો છો તો ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ પ્રત્યે આસક્તિ જ તમને તણાવયુક્ત તથા આક્રમક બનાવી દે છએ.

વ્યર્થની ગપશપ, ટીકા તથા સમયની બરબાદીથી બચો - વર્ષબરમાં એક મિલિયન ડોલર કમાવવાવાળા મિસ્ટર ચાર્લ્સનું કહેવું છે - "મેં ક્યારેય કોઈની ટીકા નથી કરી. હું વ્યક્તિને એના કામનું પૂરું પારિશ્રામિક આપું છું. હું પ્રશંસા કરવા માટે ઉત્સુક રહું છું પરંતુ દોષોથી વિમુખ થઈ જાઉ ચું. જો કંઈક સારું લાગે તો હૃદયથી એની પ્રશંસા કરું છું."

ભોજન - ઊર્જાના સ્તરને જાળવી રાખવા માટે ભોજનને ક્યારેય ઉપેક્ષિત ન કરો. બહુધા તમે અનુભવ કરો છો કે તમારા માટે કયું બોજન ઉત્તમ છે. જે ભોજન તમને ના રુચે એને ના ખાઓ. તમે સાંભળ્યું હશે કે આપણે એ જ છીએ, જે આપણે ખાઈએ છીએ. તેથી જો તમે એકાગ્ર થવા ઇચ્છો છો, તો તમારે લીલી શાકભાજીઓ તેમજ ફળ લેવા જોઈએ, કેમ કે તે તમારા પેટને હળવું રાખે છે. જ્યૉર્જ ઓસાવાએ એક સંતુલિત આહાર પદ્ધતિ વિકસિત કરી છે, જેને તેઓ ભોજનની રીત કહે છે. એમના અનુસાર ભોજન જેટલું પ્રાકૃતિક હશે, એટલા જ તમે જીવંત અનુભવશો. ભારે તથા ગરિષ્ઠ વજન ભોજન વ્યક્તિને આળસી બનાવી દે છે તથા એકાગ્ર નથી થવા દેતા. સ્વાદિષ્ટ હોવા પર પણ જંક ફૂડ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી. એનાથી આપણે રોગી થઈ શકીએ છીએ તથા વધારે ઊંઘ આવવી, અતિ પ્રતિક્રિયા કરવી વગેરે સમસ્યાઓ પણ વધી શકે છે.

યાદ રહે-

- હંમેશાં સમય પર ભોજન લો.
- ભોજન ગરીષ્ઠ તેમજ વધારે માત્રામાં ના લો.
- જલ્દીથી ભોજન ના કરો.
- પર્પાપ્ત માત્રામાં જળ લો.

- પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રોટીન તથા વિટામિન લો.
- પૂરું પેટ ભરવાથી પહેલાં જભોજન સમાપ્ત કરી દો.

સંતુષ્ટ રહો - સાર એ જ છે કે તમે સંતુષ્ટ રહેવાનું શીખો. બધા આ વિષયમાં જાણે છે, પરંતુ એમને એનો અનુભવ નથી. અંતહીન ભૌતિક ઇચ્છાઓ જ સંતુષ્ટિના માર્ગમાં બાધક છે. આ ઇચ્છાઓ મનુષ્યને વ્યાકુળ બનાવી દે છે. પરિણામે ઊર્જા ઘટવા લાગે છે. તેથી ઇચ્છાઓ ઘટાડો.

ખુદથી કહો -

- હું એક પ્રસન્નચિત્ત વ્યક્તિ છું.
- મારી પાસે બધું જ છે.
- મારાથી બધા પ્રેમ કરે છે, જે મને નથી પ્રેમ કરતા, તેઓ પણ એક દિવસ મને પ્રેમ કરશે.
- હું પ્રેમ પ્રત્યે સંવેદનશીલ છું તથા જીવનનું મૂલ્ય સમજું છું.
- હું સફળ છું.
    - પોતાના હાથ વાળીને ન રાખો, એનાથી ઊર્જાના પ્રવાહમાં બાધા આવે છે.
    - હંમેશાં ઉપરની તરફ જોતા-જોતા ચાલો.
    - પોતાના શરીરને સારી રીતે જાણો તેમજ એની પ્રતિક્રિયાઓ સમજો. ઈશ્વરે આપણને જેટલી પણ ભેટ આપી છે, એમાંથી મસ્તિષ્ક સર્વાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે.
    - ઈશ્વરથી પોતાની સમસ્યા કહો, પોતાની ઇચ્છાઓ પૂરી કરવાનું ન કહો.
    - પ્રભુથી સમસ્યાઓના સમાધાનની શક્તિ માંગો.
    - પોતાના નેત્ર સંચાલન તથા શરીરની ભંગિમાઓનું ધ્યાન રાખો.
    - ચિંતિત ન થાઓ.
    - સમસ્યાઓથી ભયભીત થવાને બદલે એનો સામનો કરો.
    - બીજાઓ પર વિશ્વાસ કરવાનું શીખો કેમ કે તમે બહુધા બીજાઓની જવાબદારીઓ પ્રત્યે ચિંતિત રહો છો, જેનાથી તમારા પર ખરાબ પ્રભાવ પડે છે.
    - બીજાઓને પ્રસન્ન રાખવાની કલ્પના કરો તથા એમને શુભ સમાચાર આપો.

અધ્યાય ૪
મસ્તિષ્ક

ઈશ્વરે આપણને જેટલી પણ ભેટ આપી છે, એમાંથી મસ્તિષ્ક સર્વાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

ઈશ્વરે પ્રકૃતિની રચના કરી, જે એમની બધી રચનાઓમાંથી સર્વોત્તમ છે; બ્રહ્માંડીય ભવ્યતામાં બધા તત્ત્વોનો સામંજસ્યપૂર્ણ મેળ છે. એને આવકારીને આપણે સંપૂર્ણ આનંદથી જીવન જીવવાની યોગ્યતા મેળવી શકીએ. આ મહિમામયી સર્જનને સમજવા માટે, પ્રભુએ આપણને મસ્તિષ્ક આપ્યું. પ્રકૃતિએ આપણા માટે મસ્તિષ્કનું સર્જન કર્યું, જેથી આપણે ના ફક્ત પોતાની આસપાસ ફેલાયેલા પ્રાકૃતિક વૈભવનો આનંદ લઈ શકીએ બલ્કે ખુદને આ સર્જનના એક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગના રૂપમાં પણ ઓળખી શકીએ, સારા-ખરાબ- ખોટું-સાચુંમાં ભેદ કરીને આપણે એવું કરી શકીએ છીએ. આ જ યોગ્યતા આપણને બધા જીવોમાં શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. સારા-ખરાબમાં ભેદની યોગ્યતા જ સફળ તથા અસફળ મનુષ્યનો ભેદ દર્શાવે છે. મસ્તિષ્ક જ કોઈ વ્યક્તિને સાધુ કે પાપી બનાવે છે, ભગવાનનો દૂત કે શૈતાન બનાવે છે.

પસંદ કરવાની આ ક્ષમતામાં જ આપણું વર્તન આપે છે. આ વર્તન જ આપણને ઘડે છે તથા આપણી ઊર્જાનો સ્ત્રોત છે તથા માનસિક દશા આપણને એ જ બનાવે છે, જે આપણે છીએ. કેટલાક લોકો જીવનમાં ખુદને તિરસ્કૃત જુએ છે. કેટલાક લોકો જીવનમાં ખુદને તિરસ્કૃત જુએ છે, કેટલાક સંઘર્ષરત રહે છે તો કેટલાક એનો પૂરો આનંદ લે છે. અંતર ફક્ત મનની અવસ્થા અથવા માધ્યમ છે, જે આપણને પ્રભુ સુધી લઈ જાય છે. કૃષ્ણ ભગવાને મસ્તિષ્કની વિશાળ કાર્યક્ષમતાનું વર્ણન કર્યું છે.

છઠ્ઠા અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" મનુષ્યને જોઈએ કે તે ખુદ સંસારરૂપી સમુદ્રથી પોતાનો ઉદ્ધાર કરે તથા આત્માને અધોગતિમાં ન લઈ જાય કેમ કે જીવાત્મા પોતાનો જ મિત્ર તથા પોતાનો જ શત્રુ છે. " (૫)

" જે જીવાત્મા દ્વારા મન તેમજ ઇન્દ્રિયો સહિત શરીર જીતેલું છે, એ જીવાત્માનાતો તે ખુદ જ મિત્ર છે. જેના દ્વારા મન તથા ઇન્દ્રિયો સહિત શરીર નથી જીતવામાં આવ્યું, એને તે ખુદ જ શત્રુના સદૃશ્ય વ્યવહાર કરતો મેળવે છે. " (૬)

વ્યક્તિ મસ્તિષ્કને જ 'મન'ની માન્યતા આપે છે. બધા માનવીય મસ્તિષ્ક લગભગ એક જેવા આકાર-પ્રકારના હોય છે તેથી મનની અવસ્થા પણ એક-જેવી હોવી જોઈએ, પરંતુ આ એક હદ સુધી જ ઠીક છે. કોઈ વ્યક્તિ એ વિચારીને હેરાન થઈ શકે છે કે જો મગજ આટલું શક્તિશાળી છે, તો આપણે પોતાના ચરણ લક્ષ્ય સુધી કેમ નથી પહોંચતા? એવું કેમ છે કે કેટલાક લોકો ફક્ત શત્રુ બનવો છે અને કેટલાક ફક્ત મિત્ર? કેટલાક પ્રસન્ન છે અને કેટલાક નહીં? કેમ કેટલાક લોકો મોટા-મોટા કામ કરે છે અને કેટલાક ખરાબ કામોમાં ઝકડાયેલા રહે

છે? આ એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન છે, જેનો ઉત્તર વિસ્તારથી સમજાવવો જોઈએ કેમ કે એમાં જ સૌથી મોટું અંતર છુપાયેલું છે. જેમ કે અમે બતાવ્યું કે કોઈ વ્યક્તિના મસ્તિષ્કની ગુણવત્તા એના પાછલા જન્મના કર્મો પર આધારિત હોય છે. ત્યારે જ આપણે વિભિન્ન બુદ્ધિ વિલાસ તેમજ રુચિવાળા બાળકોને જુએ છે. જી હા, આ ભેદ પણ એક સ્તર સુધી ઠીક છે. એ સત્ય છે કે પૂર્વ જન્મના કર્મોનો પ્રભાવ હોય છે પરંતુ એ જ નિર્ણાયક કારક નથી. એ પણ વધારે હદ સુધી અર્થ રાખે છે કે વ્યક્તિને આપવામાં આવેલા મસ્તિષ્કનો કેટલો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ કરે છે. સારી તેમજ ઉચ્ચ માનસિક ક્ષમતાવાળો વ્યક્તિ હંમેશાં બીજાઓથી આગળ રહે છે, એ જરૂરી નથી કે નિમ્ન માનસિક ક્ષમતાવાળો વ્યક્તિ પણ પોતાની લગન તેમજ પ્રદર્શનના બળ પર આગળ આવી શકે છે.

સંશોધનથી જાણ થઈ છે કે સફળતમ વ્યક્તિઓએ પણ પોતાના મસ્તિષ્કનો ફક્ત ૬ ટકા ભાગ ઉપયોગ કર્યો હતો, જ્યારે કે સામાન્ય જીવન જીવવાવાળા સાધારણ મનુષ્ય ૩ ટકાથી વધારે મસ્તિષ્કનો ઉપયોગ નથી કરતા. ઉપયોગનું આ જ અંતર એક સફળ તેમજ સામાન્ય માણસનું સ્પષ્ટત અંતર કરે છે. પ્રકૃતિએ મનુષ્યને સંપૂર્ણ મસ્તિષ્ક આપ્યું હતું, પરંતુ મનુષ્યએ એની પૂરી ક્ષમતાનો ઉપયોગ ન કરીને એને જર્જર બનાવી દીધું. જેમ કે કોઈ પણ મિકેનિક તમને કહેશે કે જો તમે ૨-૩ વર્ષ સુધી પોતાના વાહનથી ટેન્કમાં ઉપર સુધી પેટ્રોલ નહીં ભરાવો તો ખાલી રહેવાવાળા ભાગમાં કાટ લાગી જશે. જો એ ભાગ ઉપયોગ થતો રહે છે, તો તે ઠીક રહેશે આપણા મસ્તિષ્ક માટે પણ આ જ સત્ય છે. આપણે પોતાની આસપાસના લોકોને જોઈએ તો મેળવીશું કે નીરસ જીવનની ફરિયાદ એ જ લોકો કરે છે, જે પોતાના મગજનો ભરપૂર ઉપયોગ નથી કરતા; આ રોજબરોજની બેકાર વાતોમાં સમય વિતાવે છે અને મગજને કાટ લાગી જાય છે. ફક્ત પ્રયોગમાં આવવાવાળા, મોટાભાગના સક્રિય રહે છે, બાકી નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે.

એ વાત નથી કે કોઈ કામ ખરાબ છે પરંતુ એક કંડક્ટર આજીવન કશું ખાસ નથી કરતો. એણે ફક્ત ટિકિટો આપીને પૈસા ગણવાના હોય છે. રિસેપ્શન પર બેઠેલા વ્યક્તિને આવવાવાળાઓથી મળવાનું હોય છે તથા સંબંધિત વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવાનું છે, આ કામોમાં કોઈ ખાસ રચનાત્મકતા નથી હોતી. આ રીતે કૉમ્પ્યૂટરમાં આંકડા નાખવાવાળાઓને પણ હંમેશાં એક જેવું કામ કરવું પડે છે અને એમના મસ્તિષ્કનો મોટાભાગનો હિસ્સો વ્યર્થ પડી રહે છે.

એવા મોટાભાગના લોકો, જે વધારે મુશ્કેલ અને પડકારરૂપ જીવન જીવી રહ્યા છે, તેઓ સાચા અર્થોમાં પોતાના મગજનો ઉપયોગ જ નથી કરતા. તેઓ પ્રતિદિવસ એક જેવા નીરસ કામમાં લાગેલા રહે છે અને મગજ નથી ચલાવતા. મસ્તિષ્ક આપણો વફાદાર સેવક છે, એ અલ્લાઉદ્દ્નના જિન્નની જેમ આપણો દરેક આદેશ માને છે.

આપણા બધાના મસ્તિષ્કનો પરસ્પર સમ્બદ્ધ છે. બધા માનવ મસ્તિષ્ક એ વિરાટ મસ્તિષ્કનું એક અંગ છે, જે એક-બીજાની સાથે પ્રત્યેક હાવ-ભાવ તેમજ વાતોને એક-બીજાની પાસે મોકલવામાં લાગેલ છે. આ મોકલવું મસ્તિષ્કની અર્ધસચેત અવસ્થામાં થાય છે. તેથી આપણે આ વિષયમાં જ્ઞાન નથી મેળવતા. આ સંપ્રેષણ (આપ-લે) ચેતન સ્વર પર પણ થાય છે. પરંતુ એની ગતિની તીવ્રતા ખૂબ ઓછી હોય છે. તમને ટેલીપથીનો અનુભવ થયો હશે જ્યારે બે

વ્યક્તિ એક જ વિષયમાં એક સાથે વિચારે છે. જો બંને મસ્તિષ્કોની વચ્ચે કોઈ સંપર્ક સૂત્ર ન હોત તો એવું ક્યારેય શક્ય ના થતું. જો આપણે આ પ્રક્રિયાને વિકસિત કરી શક્યા તો દ્રુત ગતિથી વિચાર તથા સંદેશોનું આદાન-પ્રદાન થશે તથા કોઈ ભ્રમની ગુંજાઇશ નહીં રહે. તમારે મૌખિક રૂપથી સંપ્રેષણની જરૂરિયાત નહીં રહે.

વિશેષકરીને ભારતમાં તમે એવા સાધુ જોયા હશે, જે તમારા વિચારોને વાંચી શકે છે. આ કળા દ્વારા તમે સરળતાથી બીજાના વિચારોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અહીંયા એક વાસ્તવિક અનુભવ આપવામાં આવી રહ્યો છે, જે મારા કોઈ પરિચિતને થયો હતા. તેઓ એક સાધુથી મળ્યા અને કોઈ પ્રસ્તાવના વગર એમના જીવનની કેટલીક વીતેલી ઘટનાઓ ગણાવી દીધી. ત્યારે સાધુએ એનાથી કહ્યું કે તમારી પોતાની જન્મતિથિ એક કાગળ પર લખીને પોતાની પાસે રાખી લો. જેવી જ મિત્રએ કાગળ પર જન્મતિથિ લખી. સાધુએ ઝટપટ બતાવી દીધું. આ રીતે એમણે એમના મિત્ર દ્વારા એમના પ્રશ્નો વગર જોયે લખાવી દીધા. ત્યારે અચાનક એક વિચિત્ર ઘટના ઘટી. સાધુએ મિત્રતથી કહ્યું કે પોતાના લગ્નની તારીખ લખી લે. મિત્રને એ તારીખ લખવાને બદલે ભૂલથી પત્નાના જન્મદિવસની તારીખ લખી લીધી. હવે સાધુએ એ તિથિ બતાવી જે એણે કાગળ પર લખી હતી. એનાથી જાણ ચાલે છે કે સાધુ કોઈ જ્ઞાની ન હતો, તે મારા મિત્રના સજાગ મસ્તિષ્કથી સંપ્રેષણ કરી રહ્યો હતો અથવા એને વાંચી રહ્યો હતો. આપણે મનની અવસ્થાઓ પર વિસ્તારથી ચર્ચા કરીશું પણ પહેલાં સ્વામી વિવેકાનંદજીના અનુભવોના માધ્યમથી, સંપ્રેષણને ઊંડાઈથી જાણી લઈએ.

સ્વામીજી પોતાના બે મિત્રોની સાથે કોઈ વિદ્વાનને ત્યાં ગયા. વિદ્વાન વ્યક્તિએ કાગળના ટુકડાઓ પર કંઈક લખ્યું અને પ્રત્યેક વ્યક્તિથી કહ્યું કે વિભિન્ન ભાષાઓમાં લાંબા વાક્ય વિચારે. સ્વામીજીએ સંસ્કૃતનો શ્લોક વિચાર્યો, એમના મિત્રએ અરબીમાં કુરાનની આયત વિચારી અને ત્રીજાએ જર્મની ભાષામાં મેડિકલ વાક્ય વાંચ્યું. પછી બધાએ જોયું કે એ વ્યક્તિએ પહેલેથી જ કાગળના ટુકડાઓ પર એ જ વાક્ય લખી રાખ્યા હતા. એને ના ફક્ત એ જાણ હતી કે તે લોકો ભવિષ્યમાં શું વિચારવાવાળા હતા, બલ્કે એણે તે ભાષાઓ પણ વાંચી લીધી હતી જેનાથી તે પૂરી રીતે અજાણ હતો. અવચેતનથી સંપ્રેષણ શક્ય છે, જે કે સંપ્રેષણને વધારે પણ ઊંડાણ સ્તર સુધી લઈ જાય છે. આપણને બ્રહ્માંડીય તરંગો તેમજ આપણા સાચ્ચા સ્વરૂપ સુધી જવામાં મદદરૂપ થાય છે.

કૉમ્પ્યૂટર તથા ઉપગ્રહોના આ નવા યુગમાં મનુષ્યએ અનેક કિરણો તેમજ ઊર્જાઓનું અન્વેષણ કર્યું છે, જેને સંદેશાઓના આદાન-પ્રદાન અથવા સંપ્રેષણના પ્રયોગમાં લાવી શકાય છે. આ કિરણો કે તરંગો પહેલેથી જ અસ્તિત્વમાં હતી પરંતુ સૌ વર્ષ પહેલાં સુધી મનુષ્ય એના અસ્તિત્વથી અજાણ હતો.

આ કિરણોની શોધ થયા પછી એને મનુષ્યના કલ્યાણ હેતુ પ્રયોગમામં લાવવવામાં આવવા લાગ્યા. એ બતાવવાની જરૂર નથી કે કિરણો અદૃશ્ય હોય છે. સંભવતઃ આથી એને શોધવામાં આટલો સમય લાગ્યો અથવા ઈશ્વરે પોતાની ઇચ્છાનુસાર એને જાણવાની ક્ષમતા પ્રદાન કરી. એવા જ કિરણો મનુષ્યના મસ્તિષ્કની આસપાસ પણ છે. મસ્તિષ્ક જેવી કિરણોથી એકાકાર હોય છે. મનુષ્ય એવું જ જીવન જીવવાને વિવશ થઈ જાય છે.

કિરણો અથવા બળ બે પ્રકારના હોય છે -

(૧) **સકારાત્મક બળ**

(૨) **નકારાત્મક બળ**

સકારાત્મક બળ

સકારાત્મક બળ મનુષ્ય માટે લાભકારક હોય છે. એવી કિરણો કોઈ પણ વ્યક્તિને જીવનમાં સફળ, સમૃદ્ધ તથા સંતુષ્ટ બનાવે છે. આના જ ફળસ્વરૂપ મનુષ્ય પ્રસન્ન તથા સમૃદ્ધ જીવન જીવે છે. મનુષ્ય પોતાની ઇચ્છાઓની પૂર્તિ પણ કરી શકે છે, તેમ છતાં પરિણામ એના હાથમાં નથી હોતા. જો કે પ્રાકૃતિક નિયમક ક્યારેય અનુચિત નથી હોતા. એક વ્યક્તિ કર્મોના આધાર પર જ ઇચ્છિત પરિણામ મેળવે છે. પહેલાં વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે પછી કર્મનું રૂપ ધારણ કરે છે. વિચાર આપણા મનથી ઉત્પન્ન થાય છે અને સકારાત્મક મન જ સકારાત્મક કર્મ કરી શકે છે. સકારાત્મક કર્મોથી સકારાત્મક પરિણામ સામે આવે છે. મનુષ્ય ફક્ત આ સકારાત્મક તરંગો કે બળોના માધ્યમથી પોતાની ભૌતિક ઇચ્છાઓ તેમજ જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકે છે, બલ્કે આધ્યાત્મિક વૃદ્ધિમાં પણ આ સહાયક છે. આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિના સકારાત્મક બળ મનુષ્યના મનમાં ના ફક્ત સકારાત્મક પ્રભાવ લાવે છે, આ બળોનો અનુચિત પ્રયોગ ના કરવામાં આવવો જોઈએ. આ મનુષ્યને જીવનમાં ઊંચા ઉઠાવવામાં મદદરૂપ થાય છે પરંતુ દુરુપયોગ કરવામાં આવવા પર ઘાતક પણ થઈ શકે છે. કોઈ જીવનમાં સફળતા મેળવી લે છે તો ક્યારેક-ક્યારેક તે અહમ્થી પીડિત થઈ જાય છે. એને સફળતાનો નશો થઈ જાય છે. ત્યારે તે બીજાઓથી વિપરીત વર્તન કરે છે, એમને હિકારતની નજરથી જુએ છે અને એમનો અયોગ્ય ફાયદો ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સકારાત્મક બળ એવા અવાંછિત કર્મોને સહી નથી શકતા અને આપણને દંડિત કરે છે. બીજાઓ પ્રત્યે ખરાબ તથા અવાંછિત વર્તનને કારણે જ સારા તથા સફળ લોકોના જીવનમાં સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

અવાંછિત કર્મ તથા વિચાર એક વ્યક્તિને નકારાત્મક બનાવી દે છે. જો કોઈ કોઈનાથી વિપરીત વર્તન કરે છે, તો એની સામેવાળાના વર્તનમાં અવશ્ય કોઈ નકારાત્મકતા જોઈ હશે. ત્યારે સકારાત્મક બળ તો આપણને દંડિત કરે જ છે, સાથે જ એમના સ્થાન પર નકારાત્મક બળ પણ છવાવા લાગે છે. ધીમે-ધીમે સકારાત્મક બળ ઘટવા લાગે છે અને એક સકારાત્મક વ્યક્તિનો પણ એવું પતન થાય છે કે તે ક્યારેય પૂરી રીતે સંભાળી નથી શકાતો.

મનુષ્યના વિચારવાની રીત તેમજ મનુષ્યની અવસ્થા જ એને બનાવે છે કે બગાડે છે.

તેથી પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે જરૂરી છે કે તે સકારાત્મક ચિંતન કરે, ત્યારે સમસ્યાઓના સમાધાન આપમેળે જ પ્રસ્તુત થઈ જશે. સમાધાન તથા પરિણામ ઈશ્વરના હાથમાં છે, વ્યક્તિ ફક્ત પ્રયત્ન કરી શકે છે.

તમારામાંથી પ્રત્યેક આ સુંદર સકારાત્મક વિચારોથી ભરપૂર હશે, જે આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિના છે, એ તમને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર તેમજ નિઃસ્વાર્થી બનાવી દેશે. એ તમને શાંત ભાવ

જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે, તમે પોતાના પર તેમજ બીજાઓ પર વધારે વિશ્વાસ રાખી શકશો. તમે વસ્તુઓ પ્રત્યે શંકાશીલ નહીં રહો અને ના તો બીજાઓ પર બિનજરૂરી શંકા કરશો. તમને ખબર પણ નહીં થાય અને ધન અને યશ તમારા સહભાગી થઈ જાય છે. તમે ક્રોધ, લાલસા તેમજ લોભથી મુક્ત થઈ જાઓ છો તથા સમાજમાં આદર મેળવો છો. લોકો તમારી વાત સાંભળે છે તથા એમના પર વિશ્વાસ કરે છે કેમ કે એમને વિશ્વાસ થઈ જાય છે કે તમે ક્યારેય ખોટો નિર્ણય નહીં આપો.

નકારાત્મક બળ

આપણે એ પણ જાણવું પડશે કે નકારાત્મક બળ આપણા જીવનને કયા પ્રકારે પ્રભાવિત કરે છે. આ બળ આપણા જીવનમાં પૂરી રીતે બદલાવ લાવી શકે છે. તેથી પ્રત્યેક વ્યક્તિને જોઈએ કે તે પોતાના જીવનથી નકારાત્મક બળોને કાઢી ફેંકે. નકારાત્મક બળ કોઈ પણ વ્યક્તિને સાધારણ તથા વ્યક્તિત્વહીન બનાવી શકે છે. આ બળ મનુષ્યને અહંકારી, સ્વાર્થી તથા સ્વકેન્દ્રિત બનાવી દે છે. એવા વ્યક્તિ આજીવન સંઘર્ષરત જ રહે છે. તેઓ બીજાઓ પર શંકા કરે છે. એમની નકારાત્મક વિશેષતાઓ શોધે છે તથા સકારાત્મક દૃષ્ટિ જ ગુમાવી બેસે છે.

આવા વ્યક્તિ ના ફક્ત પોતાના પરંતુ પારિવારિક જીવન પણ નષ્ટ કરી દે છે. આવા વ્યક્તિ નીરસ વાતાવરણની સૃષ્ટિ કરે છે. પોતાના વિષયમાં એમની ધારણાઓ અયોગ્ય તેમજ નિરર્થક હોય છે. આવા વ્યક્તિ સમાજ પર ભારસ્વરૂપ હોય છે. જો તેઓ ઈશ્વર પર વિશ્વાસ રાખે, તો પણ એ પથ પર ચાલી નથી શકતા. નકારાત્મક બળ મનુષ્યને ચોરી તથા દગાબાજીના ઊંડા અંધકારમાં ખેંચીને લઈ જાય છે. જો કે હજુ સુધી કશું સમાપ્ત નથી થયું, જો આવા લોકો ઇચ્છે તો ખુદને બદલી શકે છે, એમણે સકારાત્મક બળોને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરીને નકારાત્મક બળોથી મુક્તિ મેળવવી પડશે.

ભગવદ્ગીતામાં કૃષ્ણ ભગવાને મસ્તિષ્ક નિયંત્રણના ઉપાય દર્શાવ્યા છે. સકારાત્મક બળ કોઈ પણ મસ્તિષ્કને શાંત, તણાવ તથા ઉદ્વેગરહિત બનાવે છે, જ્યારે નકારાત્મક બળ વ્યાકુળતા તથા સંઘર્ષનું કારણ બને છે.

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૫૬માં પ્રભુ કહે છે -

“ એવું મન જેની સ્પૃહા સુખોની પ્રાપ્તિમાં દૂર થઈ ગઈ છે તથા રાગ ભય તેમજ ક્રોધ વગેરે નષ્ટ થઈ ગયા છે, એવા મુનિ સ્થિર બુદ્ધિવાળા કહેવામાં આવે છે. ”

પાંચમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૭માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે અર્જુન! જેમની બુદ્ધિ તથા મન એક જેવા છે તથા સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મામાં જ સ્થિત છે, એવા તત્પરાયણ પુરુષ જ્ઞાન દ્વારા પાપરહિત થઈને પરમગતિને પ્રાપ્ત થાય છે. ”

પાંચમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૯માં પ્રભુ કહે છે -

“ જેમનું મન એક જેવા ભાવમાં સ્થિત છે, તેઓ જીવતા-જીવ આ સંસારથી મુક્ત છે કેમ કે સચ્ચિનંદ પરમાત્મા નિર્દોષ તથા સમ છે, એનાથી તેઓ સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મામાં જ સ્થિત છે.

”

છઠ્ઠા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૭માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે અર્જુન! ઠંડી, ગરમી તથા સુખ-દુઃખાદિમાં તથા માન-અપમાનમાં જેના અંતઃકરણની વૃત્તિઓ સારા પ્રકારે શાંત છે, અર્થાત્ વિકારરહિત છે. એવા સ્વાધીન આત્માવાળા પુરુષના જ્ઞાનમાં સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સમયક્ પ્રકારે સ્થિત છે અર્થાત્ એના જ્ઞનામાં પરમાત્મા સિવાય કશું છે જ નહીં. ”

શાંત મસ્તિષ્કનો ફક્ત એક જ વિચાર હોય છે, તે પ્રાકૃતિક નિયમોના અનુસાર ચાલે છે. આ મોહ તથા આસક્તિથી પરે હોય છે. ધૈર્યવાન મસ્તિષ્ક મનુષ્યને યોગ્ય રસ્તો બતાવે છે તેમજ એને ખોટા નિર્ણયોની વિરુદ્ધ, યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં મદદ કરે છે. ધીર વ્યક્તિ પક્ષપાતની ભાવનાથી રહિત થાય છે તથા બધાને સમાન ભાવથી જુએ છે. તે ક્યારેય ભયભીત નથી થતો કેમ કે એને જાણ છે કે તે ક્યારેય પણ ખોટું તથા અયોગ્ય કાર્ય નથી કરતો. એના નિર્ણય બીજાઓની રુચીઓના આધાર પર હોય છે. પ્રેમ તથા કરુણાથી પરિપૂર્ણ આવવું વ્યક્તિત્વ પ્રત્યેક વ્યક્તિને મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

અધીર મસ્તિષ્ક

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૬૬માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે અર્જુન! સાધનરહિત પુરુષના અંતઃકરણમાં શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિ નથી હોતી તથા યોગ્ય પ્રકારથી એના અંતઃકરણમાં સારા ભાવ પણ નથી હોતા. નાસ્તિક પુરુષોને ક્યારેય શાંતિ નથી મળતી. જેને શાંતિ નથી તે વ્યક્તિ ક્યારેય ખુશ નથી રહી શકતો. ”

ત્રીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૩માં પ્રભુ કહે છે -

“ જે મૂઢબુદ્ધિ પુરુષ કર્મેન્દ્રિયોને જિદથી રોકીને, ઇન્દ્રિયોના ભોગોથી મનનું ચિંતન કરે છે, તે દંભી અથવા મિથ્યાચારી કહેવાય છે. ”

ત્રીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૦માં પ્રભુ કહે છે -

“ ઇન્દ્રિયો, મન તથા બુદ્ધિ, કામના નિવાસ સ્થાન કહેવામાં આવે છે. આ કામ એના જ માધ્યમથી જ્ઞાનને ઢાંકીને જીવાત્માને મોહિત કરે છે. ”

અધીર મસ્તિષ્ક ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓનું દાસ થઈ જાય છે. આ સ્વાર્થી તથા લોભી થાય છે. એવા વ્યક્તિ હંમેશાં પોતાનો જ સ્વાર્થ સાધે છે. તે હંમેશાં એ જ ગણતરીમાં લાગ્યો રહે છે કે બીજાઓથી અયોગ્ય લાભ કેવી રીતે ઉઠાવવામાં આવે. તે દંભી તથે શેખીબાજ હોય છે. આવા વ્યક્તિના પ્રત્યે વિચિત્ર વ્યવહારને કારણે વિભિન્ન મનઃસ્થિતિમાં રહે છે. સારુ-ખરાબ તો સર્વત્ર છે, પરંતુ અધીર મસ્તિષ્કવાળો વ્યક્તિ બહુધા સારાને સ્થાને ખરાબ વિશેષતાઓનો પ્રયોગ કરે છે. અધીર મસ્તિષ્કવાળા વ્યક્તિ જીવનમાં દુઃખ મેળવે છે તેમજ ઉદાસીમાં પોતાનો સમય વિતાવે છે કેમ કે તેઓ આત્મકેન્દ્રિત હોય છે.

મસ્તિષ્કનું કાર્ય કરવું

ત્રીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૨માં પ્રભુ કહે છે -

" જો તૂ એ વિચારે કે ઇન્દ્રિયોને રોકીને કામરૂપ વેરીને મારવાની મારી શક્તિ નથી તો એ તારી ભૂલ છે કેમ કે આ શરીરની ઇન્દ્રિયોથી પરે મન છે, મનથી પરે બુદ્ધિ છે તથા બુદ્ધિથી પણ અત્યંત પરે આત્મા છે. "

આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ મસ્તિષ્કનું સૂક્ષ્મતાપૂર્વક વિશ્લેષણ કર્યું છે. એમનું કહેવું છે કે મસ્તિષ્ક પ્રતિદિવસ ચાર અવસ્થાઓથી પસાર થાય છે. પહેલી અવસ્થા 'બીટા' છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્ય અત્યંત સક્રિય હોય છે. આ જ અવસ્થામાં આપણે પોતાના નિર્ણય લઈ શકીએ છીએ. આ અવસ્થામાં ઊર્જાનો પ્રવાહ ૧૪ ચક્ર પ્રતિ સેકન્ડ થાય છે. જ્યારે આપણે સક્રિયતાપૂર્વક કાર્ય કરી રહ્યાં હોઈએ, તો એ સમયે આપણે બીટા અવસ્થામાં હોઈએ છીએ.

બીજી અવસ્થા છે ' **અલ્ફા** '. થકાવી દેવાવાળા કામ પછી આપણું મગજ અલ્ફા અવસ્થામાં આવી જાય છે. સૂઈને, સંગીત સાંભળીને અથવા ટી.વી. જોઈને પણ આરામ કરી શકાય છે. આ અવસ્થામાં મનુષ્ય વધારે સક્રિય નથી હોતો. આ અવસ્થામાં ઊર્જાનો પ્રવાહ ૭-૧૪ ચક્ર પ્રતિ સેકન્ડ હોય છે.

જ્યારે આપણને ઊંઘ આવવા લાગે છે, તો આપણે **થીટા** અવસ્થામાં હોઈએ છીએ તથા ઊર્જાનો પ્રવાહ ૪-૭ ચક્ર પ્રતિ સેકન્ડ હોય છે. અંતિમ અવસ્થા 'ડેલ્ટા' છે. આ સેકેન્ડથી પણ ઓછી હોય છે. સૂતા સમયે વ્યક્તિ ડેલ્ટા અવસ્થામાં હોય છે, પરંતુ સ્વપ્નાવસ્થામાં તે અલ્ફા અથવા થીટા અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વપ્નાવસ્થામાં હોય તો એના બંધ નેત્ર પણ ગતિમાન હશે. સર્વેક્ષણથી જાણ થઈ છે કે નેત્રોની ગતિમાન અવસ્થામાં જ જો મનુષ્યને ઉઠાવી દેવામાં આવે તો તે આખું સપનું દોહરાવી શકે છે. એક સ્વસ્થ વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ કેમ કે ઊંઘના કલાક તો છ જ હોય છે, બાકી બે કલાક સપનાઓના નામે થઈ જાય છે.

વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં કહેવામાં આવે તો મસ્તિષ્કને ત્રણ ભાગોમાં વહેંચી શકાય છે-

૧. ચેતન મસ્તિષ્ક

૨. અર્ધચેતન મસ્તિષ્ક

૩. અવચેતન મસ્તિષ્ક

ચેતન મસ્તિષ્ક

ચેતન મસ્તિષ્કમાં એ જ વિચાર હોય છે, જેના વિષયમાં તમે જાણો છો. નિરુદ્દેશ્ય વિચારઃ આપણે આસપાસની વસ્તુઓ વિશે કેવું અનુભવીએ છીએ, આપણે એમને કેવી રીતે પરખીએ છીએ, આસપાસના લોકોને પસંદ કરીએ છી કે નહીં, આ આપણાં મનની સાથે સતત ગતિશીલ તારતમ્ય જાળવી રાખે છે. પરંતુ તમે ચેતન મસ્તિષ્કથી જોડાયેલા વિચારોને નિયંત્રિત નથી કરી શકતા કેમ કે તે પ્રક્રિયામાં છે. તમે ઇચ્છો અથવા ના ઇચ્છો, તે તમારા મસ્તિષ્કમાં વસી ચુક્યા છે. મસ્તિષ્કના આ જ સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક વિચાર જ તમારા માટે સારી અથવા ખરાબ પરિસ્થિતિ પેદા કરે છે. જેમ કે પહેલાં પણ બતાવવામાં આવી ચુક્યું છે કે વિચાર જ

તમારા કર્મોને પ્રેરિત કરે છે તથા ઈશ્વર તેમજ પ્રકૃતિ તમને કર્માનુસાર જ દંડિત અથવા પુરસ્કૃત કરે છે. સજાગ અથવા ચેતન મસ્તિષ્ક જ તમારા વિચારોનો શાસક છે, તમે વસ્તુઓને કયા રૂપમાં લો છો. એ તમારી અંતઃપ્રકૃતિ પર નિર્ભર કરે છે.

એના પછી તમારા વિચાર; ભાવ અથવા ઇચ્છા બની જાય છે તથા કર્મ માટે પ્રેરિત કરે છે.

ચેતન મસ્તિષ્કમાં એક વ્યક્તિ આસપાસ થવાવાળી બધી ગતિવિધિઓના પ્રત્યે સજાગ રહે છે.

વ્યક્તિના મનમાં પોતાના પરિચિતો માટે થોડી ઘણી સ્પષ્ટ છાપ હોય છે, જીવન તેમજ એના કાર્યક્રમોના વિષયમાં પણ સ્પષ્ટ અભિપ્રાય હોય છે, તે ખોટી પણ હોઈ શકે છે. દરેક વસ્તુ માટે એના મનમાં છાપ હોય છે, આ છાપ કે પ્રભાવ એટલા ઊંડા હોય છે કે એમને આજીવન બદલી નથી શકાતા. અફસોસ, કેટલાય વ્યક્તિ આજીવન નકારાત્મકતાથી ઘેરાયેલા રહે છે, પરિણામે તેઓ જિંદગી વિશે જૂઠ્ઠા પ્રભાવો કે દુવિધાઓથી ક્યારે ઉગરી નથી શકતા તેમજ અંતે બીજાઓને પોતાની અસફળતાના દોષી ઠહેરાવી દે છે. સજાગ મન પર આપણું નિયંત્રણ નથી તથી આપણે એના વિશે વધારે કશું નથી કરી શકતા, આપણે એ ચર્ચા કરીશું કે કયા એવા કારક સજાગ મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરે છે.

અર્ધચેતન મસ્તિષ્ક - પ્રત્યેક વ્યક્તિની પાસે મસ્તિષ્કના આ ભાગનું નિયંત્રણ હોય છે, પરંતુ એ એના પર નિર્ભર કરે છે કે તે આ ભાગને યોગ્ય વિચારોનું પોષણ આપે અથવા નહીં. અર્ધચેતન મસ્તિષ્ક સકારાત્મક તથા નકારાત્મક બળમાં ભેદ કરવાનું નથી જાણતું. એ વિચારો પર કાર્યવાહી કરીને એમને ચેતન મસ્તિષ્ક સુધી મોકલવાનું કાર્ય કરે છે. ચેતન મસ્તિષ્કના વિચાર આપણી કાર્યક્ષમતા તથા જીવન દશાનું નિર્ધારણ કરે છે. આપણે પોતાના અર્ધચેતન મસ્તિષ્કને સકારાત્મક વિચારોથી પોષિત કરવા જોઈએ, જેથી આપણે સફળ તથા સકારાત્મક જીવન જીવી શખીએ. જો આપણે અર્ધચેતન મસ્તિષ્કની ઉપેક્ષા કરીશું, ત્યારે નકારાત્મક તથા વિધ્વંસાત્મક વિચાર આપણા મસ્તિષ્ક પર અધિકાર કરી લેશે, જેના ઘાતક પરિણામ હોઈ શકે છે. અસફળતા, સફળ ન થવું જેવા શબ્દોને પોતાના મસ્તિષ્કથી દૂર જ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હંમેશાં પ્રયત્ન કરો કે વિચારધારા સકારાત્મક થાય અને એ પણ યાદ રાખો કે પ્રકૃતિ સકારાત્મક લોકોની મદદરૂપ હોય છે. લોકોમાં સૌથી મોટું અંતર એમના વર્તનનું જ છે; તેથી એક સકારાત્મક વર્તન આપણા પણ કામ આવશે, એણે કરોડો લોકો માટે કામ કર્યું છે પરંતુ આપણે એના પર નિરંતર, ધૈર્યપૂર્વક તેમજ પૂરી આસ્થાની સાથે કામ કરવું પડશે.

સકારાત્મક છબિ મેળવવા માટે વ્યક્તિ પોતાના કર્મોનું નિરીક્ષણ કરે છે. તે આત્મવિશ્લેષણ તથા પરીક્ષણ કરે છે. જો એમના કર્મ સકારાત્મક ન હોય તો તેઓ ખુદમાં જ સારાઈઓ-ખરાબીઓને નિકાળવા લાગે છે. ગ્લાનિથી ભરાઈ ઉઠે છે. કેમ કે આલોચના એક નકારાત્મક કર્મ છે, લોકો સકારાત્મકતા મેળવવા માટે, અવચેતન રૂપથી પોતાના મસ્તિષ્કને નકારાત્મકતા સોંપતા રહે છે. વ્યક્તિએ સજાગ રૂપથી, મનમાં પ્રવેશ કરી રહેલાં વિચારો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. જો એવું લાગે કે મનમાં નકારાત્મક વિચાર પ્રવેશ કરી રહ્યા છે, તો એને તત્કાળ કાઢી ફેંકવા જોઈએ. એને એક પળ માટે પણ મનમાં ના ટકવા દેવા જોઈએ.

એક પણ નકારાત્મક વિચાર જો જલ્દી જ નાશ નહીં થાય તો થોડી જ ક્ષણોમાં વિચારોની

શ્રૃંખલા ઇચ્છા અથવા ભાવનાથી પરિવર્તિત થઈને અયોગ્ય કાર્યના પ્રેરક થશે. વિચારોમાં વિસ્તારની ક્ષમતા જોવા મળે છે. જો કોઈ મિત્ર વિશે, એક પળ માટે પણ ઉભરાયેલા નકારાત્મક વિચારોને રોકવામાં ના આવ્યા, તો એ મિત્રના વિષયમાં આપણી વિચારધારા બદલી નાંખશે, જે ધીમે-ધીમે બળવર્તી થતી જશે. એની સકારાત્મક વિશેષતાઓ ક્યાંક વિલીન થઈ જશે અને તમારી નજરોમાં એની કોઈ આબરું નહીં રહે. આ પ્રકારે એક 'વિચાર' તમારા સંબંધ માટે ઘાતક થઈ શકે છે. એનું વિપરીત સત્ય પણ છે. સકારાત્મક વિચારધારા અપનાવવાથી સામેવાળાની ખૂબીઓ સામે આવશે, ભલે આપણે એને કેટલોય ના પસંદ કરતા હોઈએ, આ પ્રકારે ધીમે-ધીમે તે આપણી પ્રશંસા અને આવકારને પાત્ર થઈ જશે.

મસ્તિષ્કની વિચિત્રતાના વિષયમાં શું કહીએ. એ અત્યંત સંવેદનશીલ તથા કૂટ પ્રકૃતિનો છે, એની વિચાર પ્રક્રિયા પાંચેય ઇન્દ્રિયો દ્વારા સંપૂર્ણ હોય છે. જો તમે સકારાત્મક બનવા ઇચ્છો છો, તો તમારે આ પાંચેય ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરવી પડશે. ધ્યાન રહે કે તે (ઇન્દ્રિયો) તમને નિયંત્રિત ન કરે. જેમ કે પ્રભુએ કહ્યું છએ કે ઇન્દ્રિયો, મસ્તિષ્ક તથા બુદ્ધિ જ કામના નિવાસસ્થાન છે. તેથી તમારે સફળ બનવા માટે લોભ, કામ, શત્રુતા તથા સ્વાર્થનો ત્યાગ કરવો પડશે. એવું કર્યા વગર તમે જીવનમાં ક્યારેય સફળ નથી થઈ શકતા.

અવચેતન મસ્તિષ્ક

અવચેતન મસ્તિષ્ક એ ભાગ છે, જ્યાં એવી હકીકત તથા જાણકારી છુપાયેલી છે, જેનાથી સંભવતઃ તમે પણ અપરિચિત છો. સમસ્યા એ છે કે મસ્તિષ્કના આ ભાગમાં સંચિત જાણકારી આપણા સુધી નથી પહોંચતી. એવું કેટલીય વખત થાય છે કે કોઈ સ્થાન પર પહેલી વખત જવા છતાં તે તમને જાણેલું સ્થળ લાગે છે. આપણે પહેલી વખત વિદેશ જઈએ છીએ પરંતુ આપણને લાગે છે આપણે ત્યાં પહેલાં પણ આવ્યા છીએ! આ બધું તમારા અવચેતન મસ્તિષ્કને કારણે થાય છે. શું તમે જાણો છો કે **થૉમસ એડીસને** મસ્તિષ્કમાં **લેમ્પ તથા રાઈટ બંધુઓના** મસ્તિષ્કમાં ઉડવાવાળી મશીન અથવા **માર્કોનીના** મસ્તિષ્કમાં વાયરલેસ બનાવવાનો વિચાર કેવી રીતે આવ્યો? આ બધા મહાનુભાવોએ આ વિશે સપના જોયા અને પોતાના સપનાઓને સાકાર રૂપ આપવામાં સફળ રહ્યાં. નિશ્ચિત રૂપથી આ સ્વપ્ન એમના અવચતેન મસ્તિષ્ક દ્વારા મોકલવામાં આવ્યા હતા. ફક્ત કર્મ જ એમના હાથમાં હતા. તેથી એમણે પોતાના વિચારો પર અથાગ પરિશ્રમ કર્યો તથા વિસ્તૃત દૃષ્ટિકોણ અપનાવ્યો. પરિણામે, એમના સ્વપ્ન યથાર્થના ધરાતલ પર આવીને ઉભા થયા.

બરાબર એ જ પ્રકારે આપણે સ્વપ્ન જોઈએ છીએ, પરંતુ એમને ગંભીરતાપૂર્વક નથી લેતા, તે આપણને અસ્પષ્ટ તથા સંદિગ્ધ લાગે છે. પરંતુ એ મહાનુભાવોને આભાર આપવો પડશે, જેમણે પોતાના સપનાઓને વ્યર્થ ના જવા દીધા, નહીંતર આપણે પ્રકાશ વગર જ રહી જતા અને કદાજ જેટ યુગ પણ અસ્તિત્વમાં ન આવ્યો હોત. બદનસીબે, સામાન્ય માણસ પોતાના જ સપનાઓમાં વિશ્વાસ નથી રાખતો. જ્યારે આપણે સપનાઓની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ, તો તે પણ આપણી ઉપેક્ષા કરવા લાગે છે. તેથી યોગ્ય એ થશે કે તમે પોતાના બધા સપનાઓને ગંભીરતાપૂર્વક લો.

મિસ્ત્રની એક પ્રાચીન કહેવાત અનુસાર, "ઈશ્વરે સ્વપ્ન એથી બનાવ્યા જેથી નિદ્રામગ્ન વ્યક્તિ યોગ્ય માર્ગ જોઈ શકે." સ્વપ્ન આપણને આવવાવાળા જોખમો પ્રત્યે જાણ કરે છે. એના જ માધ્યમથી ઈશ્વર આપણાથી વાર્તાલાપ કરે છે.

સ્વપ્ન એક પ્રતિબિંબની જેમ આપણા કામોને પ્રગટ કરે છે. એ જ આપણને બતાવે છે કે આપણો વ્યવહાર મનુષ્યોચિત છે અથવા નહીં. સ્વપ્ન મનુષ્યને મૃત્યુ અથવા નફા-નુકસાન વિશે પણ સચેત કરે છે. **અબ્રાહમ લિંકને** પોતાના સપનામાં તાબૂતની પાસે ઊભેલા સિપાઈઓ તથા રોઈ રહેલા લોકોને જોયા. જ્યારે એમણે પૂછપરછ કરી તો એમને જાણ થઈ કે રાષ્ટ્રપતિની હત્યા કરી દેવામાં આવી હતી.

અનેક વ્યક્તિઓએ તત્કાલીન રાષ્ટ્રપતિ કેનેડીની હત્યાની પહેલેથી જ ઘોષણા કરી દીધી હતી. એમની હત્યાથી એક દિવસ પહેલાં જ એક મહિલાએ વ્હાઇટ હાઉસ ફોન કરીને સૂચના આપી હતી કે એણે સપનામાં કેનેડીની હત્યા થતા જોઈ છે.

પ્રાચીન મિસ્ત્રી તથા યૂનાની તત્ત્વચિંતકોનું માનવું છે કે નિંદ્રા દરમિયાન આત્મા શરીરથી અલગ થઈને આધ્યાત્મિક પોષણ પ્રાપ્ત કરે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં જ એમણે સૌંદર્ય તથા સ્વાસ્થ્યને સમર્પિત મંદિરોના દર્શન કર્યા. નિદ્રા એમના માટે રચનાત્મક તથા આધ્યાત્મિક વિકાસનો સમય હતો. ઈસુના માતા-પિતા જોસેફ તથા મેરીની ધારણા હતી કે નિંદ્રા પણ નાના મૃત્યુની સમાન હોય છે. તેઓ પથારી પર એ માનીને સૂઈ જતાં હતા કે બની શકે છે કે તેઓ આગલા દિવસની સવારે ઉઠે જ નહીં. તેથી એમનો સમુદાય દરેક દિવસની સાથે નવા જીવનનો આરંભ કરતો હતો. તેઓ પ્રતિદિન સૂર્યાસ્તથી પહેલાં જ લડાઈ-ઝઘડા પતાવી લેતા હતા કેમ કે તેઓ જાણતા હતા કે આ ઈશ્વરીય ચેતનાનો જ એક અંશ છે.

આધુનિક યુગમાં તમે પોતાની અંતઃશક્તિઓ પર વિશ્વાસ રાખવાને બદલે કૉમ્પ્યૂટર, ટેલીફોન, ટી.વી. તથા રેડિયો વગેરે સાધનો પર વધારે વિશ્વાસ રાખો છો. આ બાહ્ય ઉપકરણ તમારી અંદર છુપાયેલી પ્રતિભા અને યોગ્યતાનું પ્રતિબિંબ માત્ર છે, આપણી પાસે પોતાની આંતરિક યોગ્યતાઓને માન આપવાનો સમય નથી અને આપણે બાહ્ય સફળતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, આપણને અહેસાસ જ નથી થતો કે હકીકતમાં સફળતા આપણી અંદર જ છુપાયેલી છે.

આદિમ જનજાતીઓ પોતાના સપનાઓમાં વર્તમાન તથા ભવિષ્યના તાણા-વાણાની જાળ વણે છે તથા ઈશ્વરથી એમના સંબંધોને પ્રગટ કરે છે.

એક મલેશિયાઈ જાતિ સિલોઇયામાં, જ્યારે નાના બાળકો બોલવા લાગે છે, તો એમને પરિવાર તથા કબીલાની સાથે પોતાના સપના વહેંચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. જો આ કબીલાના બાળકને સપનામાં કોઈ લડતું નજરે આવે, તો બાળકને પુનઃ સપનામાં જઈને આક્રમણકારીથી લડવા માટે પ્રેરિત કરવામાં આવે છે. તેઓ માને છે કે સપનામાં મોતથી લડવા પર સકારાત્મક ઊર્જા પેદા થાય છે. સિનોઇયા બાળક જેવા સપના જુએ છે, એ જ પ્રમાણે પોશાકનો રંગ પહેરે છે, ગીત ગાય છે તથા અન્ય ગતિવિધિઓ કરે છે.

આફ્રીકી જનજાતિઓમાં સપનાઓમાં ઘટેલી ઘટનાઓ પર પણ યથાર્થ પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ બીજાની સ્ત્રીથી સપનામાં પણ વ્યભિચાર કરે, તો એને

વાસ્તવિક રૂપથી દંડિત કરવામાં આવે છે.

સિનિયૉસ, જોહસા વગેરે કબીલાઓમાં સપનાઓની ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. તેઓ સપના જોવામાં આવેલી ઘટનાઓના આધારે જ કર્મ કરે છે.

યૂનાની પૌરાણિક કથા અનુસાર નિંદ્રા દેવ 'હાઇપનો' તથા મૃત્યુ દેવ 'થાનાટો' જોડીયા છે તથા એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. ત્યાં સપનાઓનું વિશ્લેષણ એક લોકપ્રિય વિદ્યા હતી. પાદરી તથા જાદૂગર જ સ્વપ્નની સારાઈ અથવા ખરાબીને નિશ્ચિત કરતા હતા. સારા સપનાના અનુસાર વ્યવહાર કરવામાં આવતો હતો તથા ખરાબ સપનાઓના દુષ્પ્રભાવને દૂર કરવા માટે ધાર્મિક કર્મકાંડ કરવામાં આવતા હતા. ફક્ત પ્રાચીન મનુષ્યો જ સપનાઓ તથા ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ નહોતો રાખતો; બલ્કે મહાન આધુનિક અન્વેષકોએ પણ સપનાઓથી રચનાત્મકતા મેળવી, જે અવચેતન મસ્તિષ્કનો જ એક ભાગ છે. આધુનિક સમયમાં, કોઈ સફળતાને આ પારંપરિક રીતોથી મેળવવાનો પ્રયત્ન નથી કરતું. જો કે હવે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીશું કે સપનાઓના માધ્યમથી પોતાના પ્રશ્નોના જવાબ કેવી રીતે મેળવી શકાય છે.

1. પોતાના શયનકક્ષમાં એવું વાતાવરણ બનાવો, જેથી તમે શાંત તથા સહજ અનુભવ કરી શકો. થાક દૂર કરવા માટે તમે ગરમ પાણીમાં જાયફળ, સૂકા આદૂનો પાઉડર નાખી શકો છો. થોડા સમય સુધી ગરમ પાણીમાં જ રહો, ત્યારપછી પથારી પર રૂમાલ લપેટીને આવી જાઓ. આદૂ તમારા શરીરની માંસપેશીઓ તેમજ ઊત્તકોને આરામ પહોંચાડે છે. એવું પ્રતિદિવસ ન કરો. જે દિવસે તમે સ્વપ્નમાં ઇચ્છિત પ્રશ્નોના જવાબ ઇચ્છો, એ જ દિવસે આ વિધિ અપનાવો.
2. ફક્ત સંભવિત જવાબ મેળવવા માટે જ તમારે સૂતા સમયે પોતાનું મુખ ઉત્તરની તરફ રાખવું પડશે. નહીંતર યાદ રહે કે વાસ્તુશાસ્ત્રના અનુસાર ઊંડી ઊંઘ માટે તમારું મુખ દક્ષિણ અથવા પૂર્વની તરફ હોવું જોઈએ.
3. પોતાની પથારીની પાસે કાગળ-પેન રાખવાનું ના ભૂલો, જેથી તમે ઊંઘથી જાગતા જ સપનાને લખી શકો.
4. સૂતા પહેલાં એક કાગળ પર લખો- હું સ્વપ્નમાં પોતાના પ્રશ્નનો જવાબ ઇચ્છું છું તથા એ જવાબને યાદ રાખવા ઇચ્છું છું. જે પ્રશ્ન તમે પૂછવા ઇચ્છો, એને એક કાગળ પર લખીને તકિયાની નીચે રાખી લો.

સ્વપ્નને સ્મૃતિમાં રાખવાના ઉપાય

1. સવારે ધીમે-ધીમે ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમારા મસ્તિષ્કમાં સ્વપ્નની સ્મૃતિ છે, તો ઉત્તેજિત ન થાઓ તથા એને લખવાથી પહેલાં મનમાં દોહરાવી લો.
2. જો સ્વપ્ન સ્મૃતિથી ઉતરી જાય, તો શાંતિપૂર્વક ઊંડો શ્વાસ લો તેમજ એને યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. એક દિવસ પહેલાં કરવામાં આવેલા કામોને યાદ કરો અથવા સ્વપ્નમાં જોવામાં આવેલા કોઈ રંગને યાદ કરો.
3. સ્વપ્નમાં જોયેલા સંકેતો તથા ચિહ્નોને અવશ્ય લખો. સ્વપ્નથી જોડાયેલ પોતાના ભાવોને

પણ લખવાનું ના ભૂલો.

4. જો દિવસમાં પણ પુનઃ એવું જ સ્વપ્ન નજરે પડે, તો એને શાંત તથા સહજ ભાવથી લખી લો.
5. જો અડધી રાત્રે સ્વપ્ન દરમિયાન જ તમારી આંખ ખુલી જાય, તો એ જ સમયે લખવાનો પ્રયત્ન કરો.

મસ્તિષ્ક પર નિયંત્રણ કેવી રીતે મેળવશો ?

અધ્યાય બારના નિમ્નલિખિત શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" મારામાં જ મનને એકાગ્ર કરીને નિરંતર મારા ભજન, ધ્યાનમાં લાગેલા જે ભક્તજન અતિશય શ્રેષ્ઠ શ્રદ્ધાથી યુક્ત મને સગુણરૂપ પરમેશ્વરને ભજે છે. હું એમને અતિ શ્રેષ્ઠ માનું છું." (૨)

" જે પુરુષ ઇન્દ્રિયોના સમુદાયને સારી રીતે વશમાં કરીને મન, બુદ્ધિથી પરે સર્વવ્યાપી, અકથનીયસ્વરૂપ તથા હંમેશાં એકરસ રહેવાવાળા, નિત્ય, અચળ, નિરાકાર, અવિનાશી, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મને સતત એક જ ભાવથી ધ્યાન કરીને ઉપાસના કરે છે, તે સંપૂર્ણ ભૂતોના હિતમાં રત હોય છે તથા બધામાં સમાન ભાવવાળા યોગી પણ મને જ પ્રાપ્ત થાય છે. " (૩-૪)

" હે અર્જુન! તૂ મારામાં જ મન તથા બુદ્ધિને લગાવ, એના ઉપરાંત તૂ મારામાં જ નિવાસ કરીશ તથા મને જ મેળવીશ, એમાં કોઈ શંકા નથી. " (૮)

" આ પ્રકારે શાંત સ્વભાવનો જે પુરુષ, બધા ભૂતોમાં દ્વેષભાવથી રહિત તેમજ સ્વાર્થરહિત બધાનો પ્રેમી તથા ઉદ્દેશ્ય વગરનો દયાળુ છે, મમતા તેમજ અહંકારથી રહિત, સુખ-દુઃખની પ્રાપ્તિમાં સમ તથા ક્ષમાવાન, અપરાધીને અભય આપવાવાળો, ધ્યાનયોગમાં યુક્ત, સતત લાભ-નુકસાનમાં સંતુષ્ટ તથા મન તેમજ ઇન્દ્રિયો સહિત શરીરને વશમાં કરીને રહેનારો મારા મનમાં દૃઢ નિશ્ચયવાળો છે, તે મારામાં અર્પણ થયેલા મન તથા બુદ્ધિવાળો ભક્ત મને પ્રિય છે. " (૧૩-૧૪)

" જેનાથી કોઈ પણ જીવ ઉદ્વેગને પ્રાપ્ત નથી થતો અને જે ખુદ કોઈ પણ જીવથી ઉદ્વેગને પ્રાપ્ત નથી થતો તથા જે હર્ષ, અમર્ષ (બીજાની પ્રગતિ જોઈને સંતાપ કરવો) ભય તેમજ ઉદ્વેગોથી રહિત છે, તે જ ભક્ત મને પ્રિય છે. " (૧૫)

અધ્યાય ૯ની શ્લોક સંખ્યા ૩૪માં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! જે અવસ્થામાં યોગના અભ્યાસ નિરૂદ્ધ થયેલ ચિત્ત ઉપરામ થઈ જાય છે. જે અવસ્થામાં પરમેશ્વરના ધ્યાનથી આરંભ થયેલી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા પરમાત્માને સાક્ષાત કરતો-કરતો, ઈશ્વરમાં સંતુષ્ટ થાય છે. ઇન્દ્રિયોથી અતીત ફક્ત શુદ્ધ થાય છે. સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા ગ્રહણ કરવા યોગ્ય જે અનંત આનંદ છે, એને જે અવસ્થામાં અનુભવ કરે છે તથા જે અવસ્થામાં યોગી ભગવત્ રૂપથી ચલામાન નથી થતો, પરમાત્મા રૂપી લાભ પ્રાપ્તિને જ બધાથી મોટી માને

છે. એને જ જાણવો જોઈએ. તે યોગ તત્પર ચિત્તથી નિશ્ચયપૂર્વક કરવું જ કર્તવ્ય છે. ”

કેટલાક વ્યક્તિઓનું અન્યની તુલનામાં મસ્તિષ્ક પર વધારે નિયંત્રણ હોય છે. મહાન અર્જુનને પણ પોતાની ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરવામાં મુશ્કેલીનો અનુભવ થયો હતો.

અઢારમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા પ૩માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે અર્જુન! વિશુદ્ધ બુદ્ધિથી યુક્ત, એકાંત તથા શુદ્ધ દેશનું સેવન કરવાવાળો મિતાહારી, જીતેલા મન, વાણી તથા શરીરવાળો તેમજ દૃઢ વૈરાગી, સતત ધ્યાન પારાયણ કરવાવાળો, સાત્ત્વિક, અંતઃકરણને વશમાં કરવાવાળો તથા શબ્દાદિક વિષયોને ત્યાગ કરવાવાળો, અહંકાર, બળ, ઘમંડ, કામ, ક્રોધ તથા સંગ્રહને ત્યાગ કરીને મમતારહિત, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મમાં સમાનભાવ હોવા યોગ્ય થાય થાય છે. એવા પ્રસન્ન ચિત્તવાળો પુરુષ ના તો કોઈ વસ્તુનો શોક કરે છે અને ના જ કોઈ વસ્તુની આકાંક્ષા કરે છે તેમજ બધા ભૂતોમાં સમભાવ થયેલ મારી પરાભક્તિને પ્રાપ્ત થાય છે.

સાતમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૩પમાં પ્રભુ કહે છે -

”હે મહાવાહો! નિઃસંદેહ મન ચંચળ તથા કઠિનતાથી વશમાં થવાવાળું છે, પરંતુ હે કુંતી પુત્ર અર્જુન! અભ્યાસ અર્થાત્ સ્થિતિ માટે વારંવાર યત્ન કરવાથી વૈરાગ્ય વશમાં થાય છે. તેથી એને અવશ્ય વશમાં કરવું જોઈએ.“

તેથી પ્રભુ નિષ્પક્ષતા તેમજ અભ્યાસ પર બળ આપે છે પરંતુ આધુનિક યુગમાં એનું કોઈ પાલન નથી કરતું. એમના મસ્તિષ્ક તથા ઇન્દ્રિયો હંમેશાં નવા રસાસ્વાદન કરવા ઇચ્છે છે. એક વ્યક્તિ જેનું મસ્તિષ્ક શુદ્ધ હોય તે જીવનમાં ખુશ તથા સંતુષ્ટ રહે છે. એનો અર્થ એ નથી કે તે એટલો સંતુષ્ટ હોય છે કે પોતાના કર્તવ્યોને પણ ઉપેક્ષિત કરી દે છે. સંતુષ્ટિ એક એવું સ્તર છે, જ્યાં મનુષ્ય પોતાના કાર્ય તથા કાર્ય કરવાના ઢંગથી ખુશ રહે છે તથા વધારે ઉત્તમ કાર્ય કરવા ઇચ્છે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે તે પોતાની વર્તમાન પરિસ્થિતિઓથી સંતુષ્ટ છે. તે વ્યવસાયથી જોડાયેલ પ્રત્યેક પાસાના વિકાનો દરેક શક્ય પ્રયત્ન કરે છે. અંતર ફક્ત એટલું જ છે કે તે પોતાના કર્મ પ્રભુને સમર્પિત કરી દે છે, જેનાથી એના પર કાર્યનો ભાર નથી પડતો. જો કાર્યનો ભાર ન હોય તો એને પણ યોગ્ય રીતથી નિસ્પાદિત કરી શકાય છે. તે ક્યારેય કોઈ અયોગ્ય કાર્ય નથી કરતો. તેથી ભયરહિત રહે છે. એને યોગ્ય તથા અયોગ્યનો ભેદ કરવાનું આવડે છે. આ પ્રકારે તે અયોગ્ય નિર્ણય લેવાથી બચી જાય છે.

નિમ્નલિખિત પર ધ્યાન આપો :

શું ના કરો

- ઈર્ષ્યાળુ ના બનો
- શત્રુતા ન રાખો.
- ખુદને કોઈ વસ્તુના માલિક ના સમજો.
- ખોટા અહંકારથી બચો.

- ભયભીત ન થાઓ.
- તણાવથી બચો.
- સ્વાર્થથી દૂર રહો.
- ઇન્દ્રિયોના દાસ ના બનો.
- ઘમંડ ના કરો.
- ઘૃણા ના ફેલાવો.
- અજ્ઞાની ના બનો.
- ક્રોધી ના બનો.
- મોહથી દૂર રહો.

શું કરો

- ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ રાખો
- સમાન ભાવ રાખો
- ક્ષમાના ગુણને ના ભૂલો
- પોતાની આત્મા પર વિશ્વાસ રાખો
- સહનશક્તિ જાળવી રાખો
- સંતુષ્ટ રહો
- હંમેશાં યોગ્ય કાર્ય કરો.

મસ્તિષ્ક નિયંત્રણ પર પ્રતિરોધ કેમ?

૧. **આપણા ઉપર ઇન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ** - જે દિવસે તમે આસપાસના વાતાવરણ પ્રત્યે સજાગ થયા, એ જ દિવસથી ઇન્દ્રિયો તમને નિયંત્રિત કરવા લાગશે. તે તમને હંમેશાં એ અહેસાસ અપાવતી રહે છે કે ભૌતિક સુખ-સુવિધા મેળવવી જ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય છે તથા એને મેળવવા માટે મનુષ્ય કોઈ પણ સીમા સુધી નીચે જઈ શકે છે.

૨. **પ્રતિસ્પર્ધા તથા તિરસ્કાર, જીવનશૈલીનું એક અંગ** - આપણે આજકાલ એક જ ઉદ્દેશ્યની સાથે જીવિત છીએ. આપણે બીજાઓને નીચા બતાવીને બધાની ઉપર પહોંચવા ઇચ્છીએ છીએ, જેથી બધાને તિરસ્કારની ભાવનાથી જોઈ શકીએ. એનાથી આપણને અસ્થાયી સંતુષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે તથા આ અવસ્થા સુધી પહોંચવા માટે આપણે પારિવારિક કર્તવ્યોને પણ તિલાંજલિ આપવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ.

૩. **સત્યથી ભાગવું** - આપણે કાં તો જિંદગીની હકીકતોને જાણતા નથી અથવા એમનાથી મ્હોં ફેરવી લઈએ છીએ. આપણી સીડીના એ પગથિયાં પર ઊભા રહેવા ઇચ્છીએ છીએ, જ્યાં આપણે પહેલાં ઊભા હતા. આપણે પોતાના મગજનો યોગ્ય ઉપયોગ જ નથી કરવા ઇચ્છતા. આપણે માનીએ છીએ કે મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરવાથી કશું નહીં થાય કેમ કે અસફળ થવું

આપણા ભાગ્યમાં લખ્યું છે. અસફળતાનું કારણ જાણવાને બદલે આપણે બીજાઓને દોષી ઠહેરાવીએ છીએ, આપણે દુવિધામાં જીવીએ છીએ, આપણે અથવા આપણી ઇન્દ્રિયો જૂઠ્ઠી સંતુષ્ટિની પાછળ ભાગીએ છીએ, આપણને અહેસાસ સુધી નથી હોતો કે આપણે હકીકતમાં એનો આનંદ નથી લઈ રહ્યાં.

૪. **લગાવ** - વર્ષોથી આપણને આસપાસની ભૌતિકવાદી વસ્તુઓથી એટલો લગાવ થઈ ગયો છે કે આપણે પોતાના મગજમાં પસંદ-નાપસંદની વિશેષ ધારણા બનાવી લીધી છે, આપણે યોગ્ય રસ્તા પર ચાલવા જ નથી ઇચ્છતા અને પોતાની ભૂલ થવા પર એને સુધારવા સુધી નથી ઇચ્છતા.

૫. **વિવાદ** - આપણે લોકો એટલા વિવાદપ્રિય થઈ ગયા છીએ કે કોઈ પણ સનસનીખેજ ઘટનાના દર્શક, શ્રોતા અથવા હિસ્સો બન્યા વગર, આપણને ખુશી જ નથી થતી. સંભવતઃ આથી સમાચાર પત્ર; વિવાદિત તથા નકારાત્મક સમાચાર પ્રસ્તુત કરવામાં આગળ છે, કેમ કે વાચક એવા જ સમાચાર વાંચવા ઇચ્છીએ છે.

૬. **મહત્ત્વાકાંક્ષી** - મહત્ત્વાકાંક્ષી વ્યક્તિ કોઈ પણ કિંમત પર પોતાના જૂઠ્ઠા અહમ્‌ની સંતુષ્ટિ ઇચ્છે છે.

૭. **અપરાધબોધ** - આપણે પોતાના પાછલા નકારાત્મક કર્મનો અપરાધબોધમાં એટલા મગ્ન થઈ જઈએ છીએ કે સકારાત્મક વિચારધારાને અપનાવવાને બદલે અતીતમાં જ ફસાયેલા રહીએ છીએ, આ જ પ્રક્રિયા આપણા વર્તમાન તથા ભવિષ્ય બંનેને બરબાદ કરી દે છે. આપણે ખુદને જ ક્ષમા કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવીએ છીએ, જો કે ખુદને ક્ષમા કરવાનો અર્થ એ નથી કે આપણે ખોટા કાર્ય કરીને પણ ખુદને ક્ષમા કરતા રહીએ.

૮. **આત્મનિંદા** - આપણામાંથી કેટલાક લોકો ચોરી વગેરે અસન્માનજનક વ્યવસાયોમાં લિપ્ત રહે છે. અસફળ થવા પર પોતાની જ નિંદા કરે છે કે આપણે ચોરીની કોઈ યોગ્ય રીત શોધવી જોઈતી હતી. આપણે ખુદને ઘણો દિલાસો આપીએ છીએ કે આગલી વખત એવું નહીં થાય, તેથી નકારાત્મક ગતિવિધિઓમાં લાગેલા લોકોમાં વધારે સકારાત્મકતા જોવા મળે છે. આપણામાંથી કેટલાક લોકો એ નથી જાણી શકતા કાર્યમાં અસફળતાનું સૌથી મોટું કારણ એ જ છે કે આપણે ઈશ્વર તેમજ પ્રકૃતિના નિયમો વિરુદ્ધ કાર્ય કરી રહ્યા છીએ.

૯. **આત્મદયા** - આપણે ખોટા કામ કરીએ છીએ તથા પોતાના માટે જ સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરીએ છીએ. પોતાની ભૂલોથી પાઠ ભણવાને બદલે ખુદથી કહીએ છીએ-
"મેં અથાગ મહેનત કરી પરંતુ કશું પણ હાથ ન આવ્યું, આ મારા ભાગ્યનો દોષ હતો. હું આશા કરું છું કે એવું ફરી નહીં થાય." આપણને પૂરી રીતે વિશ્વાસ હોય છે કે આપણે જે પણ કરી રહ્યા છીએ, બિલ્કુલ યોગ્ય છે, ફક્ત આપણા ભાગ્યમાં જ દોષ છે.

કેટલાક અન્ય કારણ

- ઉપાર્જિત વસ્તુઓ
- બહાનાબાજી
- સખ્ત પસંદ અથવા નાપસંદ
- અસંતુલિત જીવનશૈલી
- ઘમંડ
- બદલાના ભાવના

મસ્તિષ્ક નિયંત્રણ હેતુ

૧. હંમેશાં ઈશ્વરમાં ધ્યાન લગાવો : અમે એ નથી કહેતા કે ઈશ્વરમાં ધ્યાન લગાવવા માટે તમે કોઈ કામ ના કરો. આખો દિવસ પ્રાર્થના કરવાની સલાહ પણ નથી આપવામાં આવી રહી. આપણે પોતાના કર્મ પ્રભુને સમર્પિત કરી દેવા જોઈએ અને પછી નિ:સ્વાર્થ ભાવથી કર્તવ્ય નિભાવવા જોઈએ. આપણે પોતાની ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરીને ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તેઓ આપણાથી ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓની માંગ ન કરે. આ ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓ પર આપણો વશ નથી, એને મેળવવાની કામનાને બદલે પોતાના અંતિમ લક્ષ્ય પ્રત્યે કાર્ય કરવું જોઈએ. કોઈ પણ કામ કરવાથી પહેલાં આપણે ખુદથી પૂછવું જોઈએ, “એનાથી ઈશ્વરને કેવું લાગશે ?”

૨. અભ્યાસ - જેમ કે પ્રભુએ કહ્યું છે - “મસ્તિષ્ક નિયંત્રણ હેતુ અભ્યાસ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.” પ્રત્યેક વ્યક્તિએ એ જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ કે એના અર્ધચેતન મસ્તિષ્કમાં સાત્ત્વિક વિચારોનો વાસ હોય. નકારાત્મક વિચારોની સતત ઉપેક્ષા દ્વારા એમને અર્ધચેતન મસ્તિષ્કથી કાઢી ફેંકવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પહેલાં-પહેલા તમે મનમાં આવવાવાળા વિચારો પર ધ્યાન આપી શકો છો, પરંતુ એક વખત આ પ્રયત્ન સફળ થઈ જાય, તો તમે જોશો કે સકારાત્મક વિચાર કોઈ પ્રયત્ન વગર તમારા સુધી પહોંચી રહ્યા છે. મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરવામાં જલ્દી ના કરો, કેમ કે હડબડાહટ પણ અનિયંત્રિત મસ્તિષ્કનું જ એક લક્ષણ છે. જો તમારું મસ્તિષ્ક ઇન્દ્રિયોની તરફ ભટકે તો એને સકારાત્મક વિચારો દ્વારા શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

૩. અનુકૂળ પરિસ્થિતિ - મસ્તિષ્ક નિયંત્રણ હેતુ તમારે જીવનની મુખ્ય અભિજ્ઞતાઓને સ્વીકાર કરીને અનુકૂળ પરિસ્થિતિઓ બનાવવી પડશે. તમારે પોતાના મસ્તિષ્કને અવાંછનીય સમસ્યાઓના ભારથી મુક્ત રાખવું પડશે. તમારે વૃદ્ધાવસ્થા, રોગ, મૃત્યુ, વિયોગ તથા પાપો પર પણ ચિંતન કરવું પડશે. એનાથી તમે યુવાવસ્થા, સ્વાસ્થ્ય, જીવન, અધિકાર તેમજ તેમજ બુરાઈઓના ઘમંડથી મુક્ત થઈ શકશો. પોતાના મસ્તિષ્કને નાની-મોટી પરેશાનીઓથી દૂર રાખો જેથી તમે સફળતાપૂર્વક મોટી સમસ્યાનું નિરાકરણ શોધી શકો. પોતાના કાર્યક્ષમતામાં વૃદ્ધિના ભરચક પ્રયત્ન કરો. વર્તમાનમાં આપણા તત્કાલ ભૌતિક સ્થાન; ઘર કે કાર્યક્ષેત્રને સુવિધાજનક વિસ્તાર માનવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી કોઈ આ અઘોષિત ગોપનીયતામાં પ્રવેશ નથી કરતો,

આપણે ખુદને સહજ મેળવીએ છીએ. આ પ્રકારે આજગાલ લોકોમાં કૃત્રિમતાની ભાવના પણ વધતી જઈ રહી છે. તેઓ લોકોથી કહે છે- 'અમને તમારા આવવાથી ખુશી થઈ પરંતુ કૃપા કરીને સૂચિત કરીને પધારો.' એવું એથી થાય છે કે તેઓ અતિથિઓના સ્વાગતની મનઃસ્થિતિમાં આવી શકે. તમારું મસ્તિષ્ક એટલું નિયંત્રિત થવું જોઈએ કે દિનચર્યામાં આવવાવાળી કોઈ બાધાને સ્વીકાર કરી શકે.

૪. **ભોજન** - શરીરને સંતુષ્ટિ તથા પોષણ આપવાવાળું ભોજન મસ્તિષ્કને પણ શુદ્ધ કરે છે. આ એક વ્યક્તિને સ્વસ્થ તથા પ્રસન્નચિત્ત રાખે છે. શુદ્ધ મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરવાનું સરળ હોય છે. કડવુ ભોજન, દુઃખ, પીડા તથા રોગોનું વાહક છે. અશુદ્ધ ભોજન જ ઘૃણા, ક્રોધ, લાલસા, ઈર્ષ્યા વગેરેનું કારણ બની જાય છે. જો એ જાણીને પણ તમે પોતાના ભોજનને નથી સુધારતા તો આ દોષ પ્રભુનો નહીં, તમારો હશે.
ભગવદ્ગીતા અનુસાર ૧૭માં અધ્યાયમાં પ્રભુ કહે છે -

" આયુ, બુદ્ધિ, બળ, આરોગ્ય, સુખ તથા પ્રીતિને વધારવાવાળા, રસયુક્ત, ચિકણા તથા સારયુક્ આહાર સાત્ત્વિક પુરુષને પ્રિય હોય છે." (૮)

" કડવું, ખાટ્ટુ, લવણયુક્ત, અતિગરમ તથા તીક્ષ્ણ, રૂખું તેમજ દાહકારક દુઃખ તથા ચિંતાને ઉત્પન્ન કરવાવાળો આહાર રાજસી પુરુષોને પ્રિય હોય છે. " (૯)

" અધપાકેલું, રસરહિત, દુર્ગંધયુક્ત,વાસી, એંઠું તથા અપવિત્ર ભોજન તામસિક પુરુષને પ્રિય હોય છે. "

૫. **વ્યક્તિ** - તમારી આસપાસ રહેવાવાળા વ્યક્તિઓના આધાર પર પણ તમારી માનસિક અવસ્થા નિર્ભર કરે છે. જીવનના પ્રત્યે શાંત તથા સકારાત્મક વર્તન રાખવાવાળા લોકોના પ્રત્યે વધારેથી વધારે સમય વિતાવો કેમ કે એવા વ્યક્તિઓનું મસ્તિષ્ક વધારે હદ સુધી નિયંત્રિત હોય છે. સારા વ્યક્તિઓના ભાવ-તરંગો તમારા મસ્તિષ્કમાં બદલાવ લાવે છે. નકારાત્મક વ્યક્તિઓથી બચો કેમ કે તેઓ પહેલાં જ જીવનના નિમ્નસ્તરમાં જીવી રહ્યા છે. જીવનમાં એક ગુરુનું માર્ગદર્શન અવશ્ય લો, જેનાથી તમે પોતાની સમસ્યાઓ નિઃસંકોચ કહી શકો, પરંતુ ગુરુ જ્ઞાની હોય તથા તમને વ્યક્તિગત રૂપથી સમય આપી શકે. આધુનિક ગુરુઓના લાખો અનુયાયી છે, તેઓ એમના માટે વ્યક્તિગત રૂપથી સમય નથી કાઢી શકતા. આપણે અહીંયા ગુરુઓની મહિમા ખંડિત નથી કરવા ઇચ્છતા, પરંતુ આપણે કોઈ એવાની પાસે જવું જોઈએ, જેની પાસે આપણા માટે સમય હોય. આપણે મોટા ગુરુઓના સત્સંગ તેમજ દર્શનનો લાભ તો મેળવી શકીએ છીએ, પરંતુ આપણી પાસે એક એવો ગુરુ પણ હોવો જોઈએ, જે જીવનનો સાચ્ચો માર્ગ બતાવી શકે.

૬. **અનુશાસન** - મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરવા માટે તમારે ખુદને અનુશાસિત કરવા પડશે. તમારે મસ્તિષ્ક નિયંત્રણના ઉપાયો પર દૃઢતાથી પાલન કરવું પડશે. જો તમે બે મહીના સુધી અનુશાસનનું પાલન કરો અને પછી એને નીરસ તથા વ્યર્થ જાણીને ત્યાગ કરી દેશો, તો તે

તમારા કોઈ કામ નહીં આવે. જો એવું થયું, તો તમે પહેલાંથી પણ વધારે કુંઠિત, વ્યાકુળ, ભ્રમિત તથા નિરાશ થઈ જશો. પોતાની અનુશાસિત જીવનશૈલીનો ત્યાગ ક્યારેય ન કરો કેમ કે મસ્તિષ્ક નિયંત્રણ હેતુ નિરંતરતા જરૂરી છે.

૭. અંતર જાણો - તમારે જીવન પ્રત્યે વિસ્તૃત દૃષ્ટિકોણ અપનાવીને પક્ષપાતની ભાવનાથી મુક્ત થવું પડશે. જો તમે પક્ષપાતી છો, તો એનો અર્થ છે કે તમે સ્વાર્થી તથા ઇન્દ્રિયોના દાસ છો. તેથી તમારે વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં સારા-ખરાબનો ભેદ જાણવો પડશે તથા સારાઈનો પક્ષ લેવો પડશે, ભલે તમને નુકસાન જ કેમ ન થાય. એનાથી તમારા ચરિત્રનો પરિચય પણ મળે છે. જો તમારી આત્મા કોઈ કાર્યની સાક્ષી ન હોય તો એને ક્યારેય ન કરો.

૮. અધિકાર ભાવના - મસ્તિષ્ક હંમેશાં સ્વસ્થ તથા સર્જનશીલ વ્યવસાયમાં લાગેલું રહેવું જોઈએ. એક જૂની કહેવત અનુસાર 'ખાલી દિમાગ શૈતાનનું ઘર હોય છે. આ કહેવત એમ જ નથી બની, એમાં ઊંડો અર્થ છુપાયેલો છે. મસ્તિષ્કને ધીર બનાવવાના સૌથી સંભવિત ઉપાય એ જ છે કે વ્યક્તિ સર્વોચ્ચ ભાવને જીવનનું લક્ષ્ય માને, એનાથી જ સજાગતા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. રચનાત્મક વિચાર હંમેશાં સકારાત્મક હોય છે. પોતાની વિરુદ્ધ જવાવાળી વાતો વિશે નકારાત્મક વિચાર અપનાવવાને બદલે એ વિચારો કે તેઓ તમારી વિરુદ્ધ કેમ ગયા તેમજ એને સુધારવા માટે શું કરી શકાય છે. બહુધા વ્યક્તિ ખાલી બેસતા જ વ્યર્થ તથા નિરુદ્દેશ્ય ચિંતનમાં લીન થઈ જાય છે. આ સંભવિત કલ્પનાઓ તથા ભય નિરાધાર હોય છે. નકારાત્મક કલ્પનાશક્તિ દ્વારા તમે અવાસ્તવિકતાને વાસ્તવિકતામાં બદલી નાખો છો. તમે શંકાઓના ઘેરાઓમાં આવી જાઓ છો. એવી પરિસ્થિતિઓમાં મસ્તિષ્ક પર નિયંત્રણ મેળવવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે.

૯. કામના (ઇચ્છાઓ)નો ત્યાગ કરો - તમારે જીવનમાં કૃત્રિમ આનંદનો ત્યાગ કરવો પડશે. એનો અર્થ એ નથી કે તમે આનંદ જ ના લો. તમારે ઇન્દ્રિયોથી પ્રાપ્ત સુખને ત્યાગવા પડશે, જે વાસ્તવિક આનંદપ્રાપ્તિની બાધા છે. આનંદ એવો હોય, જે તમારા શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર ના કરે.

ધીમા ઝેરની જેમ ગળવાવાળા આનંદથી દૂર રહો. જ્યાં સુધી આપણે આનંદના ઉદ્દેશ્યથી ઉપર નથી ઉઠતા, આપણે જે પણ કરી લઈએ, મસ્તિષ્ક પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ નથી મેળવી શકતા. બે પ્રકારના વ્યક્તિઓના જીવનમાં આંતરિક સંઘર્ષ નથી થતો. પ્રથમ એ, જે આનંદ તથા વિષય-યોગના દાસ છે. તે એમને મેળવવા માટે કોઈ પણ હદ સુધી, કોઈ પણ અયોગ્ય કાર્ય કરી શકે છે. બીજા એ, જેમણે મસ્તિષ્કને પૂરી રીતે સાધી લીધું છે. તેઓ શાંત, સહજ તેમજ સંતુષ્ટ રહે છે. આ બંને શ્રેણીઓમાં આવવાવાળા વ્યક્તિઓને આંતરિક સંઘર્ષ, અસંતુષ્ટિત તેમજ ભ્રમનો સામનો કરવો પડે છે. તેઓ નથી જાણતા કે એમને કયા રસ્તા પર ચાલવાનું છે, સારા કે ખરાબ? આ પ્રકારની સારી વસ્તુઓ મેળવવાના ઝનૂનમાં લોભ તેમજ ઈર્ષ્યા વગેરે નકારાત્મક ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, જે મનના શત્રુ છે.

૧૦. આત્મ-પરામર્શ (સલાહ) - જેમ કે નામથી જ સ્પષ્ટ છે, આપણે ખુદને એ સકારાત્મક

વિચાર તથા બદલાવની સલાહ આપે છે, જે આપણે પોતાના જીવનમાં લાવવા ઇચ્છીએ છીએ. આપણે પોતાના મનને સલાહ આપવી જોઈએ કે આપણી એ અધૂરી ઇચ્છાઓ હકીકતમાં પૂરી થઈ ગઈ છે. આપણે પોતાના મનને સકારાત્મક વિચારધારા અપનાવવાની સલાહ આપવી પડશે; જેમ કે 'હું સફળ છું', 'હું ધનવાન છું', 'હું સ્વસ્થ છું', 'મારા મનમાં શાંતિ છે', 'મારા બૉસ મારાથી ખુશ છે', વગેરે. આપણે પોતાના વ્યક્તિત્વના એ પાસાના વિષયમાં આત્મસલાહ આપવી જોઈએ, જેમાં આપણે સુધારો લાવવા ઇચ્છીએ છીએ જેમ કે- "હું વિશ્વાસથી ભરપૂર છું", "મારી સંપ્રેષણ ક્ષમતા ખૂબ સારી છે", "હું જે છું, એ માટે લોકો મને પસંદ કરે છે..."

આત્મપરામર્શ કરતા સમયે તમારે એવો અનુભવ કરવાનો છે કે તે અધૂરી ઇચ્છાઓ પૂરી થઈ રહી છે (સકારાત્મક ચિંતન), એવું ના વિચારો કે તે પૂરી થશે (આશા). આપણે પોતાના મનથી કહેવાનું છે કે આપણે 'પહેલેથી જ સફળતા, ધન તેમજ અન્ય ઇચ્છાઓની પૂર્તિનો અનુભવ કરી રહ્યા છીએ." હા, એવું કરતા સમયે તમારા મનમાં આ શક્તિશાળી ટેકનીક વિશે કોઈ શંકા ના થવી જોઈએ. એ પણ ધ્યાન આપો, એને દિવસના કયા સમયમાં કરવાથી વધારે લાભ થઈ શકે છે. સવારે ઉઠતા જ કરવામાં આવે તો ઉત્તમ થશે કેમ કે એ સમયે મન એટલું સજાગ નથી હોતું અને મસ્તિષ્ક પણ અલ્ફા અવસ્થામાં હોય છે. રાત્રે સૂવાથી પહેલાં પણ એને દોહરાવો. દિવસમાં બે વખત પૂરા વિશ્વાસથી કરો, તમારું જીવન બદલાઈ જશે. આપણે જીવનમાં બદલાવ લાવવા તો ઇચ્છીએ છીએ પરંતુ અધૂરી ઇચ્છાઓ પૂરી કરવાની રીત નથી જાણતા. સૌથી પહેલાં તો આપણે ઇચ્છા કરવાનો ત્યાગ કરવો પડશે. ઇચ્છે પેદા થવાથી લાલસા ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે પોતાના તેમજ બીજાઓથી અપેક્ષાઓ રાખવા લાગીએ છીએ.

જ્યારે તમે રાત્રે આત્મપરામર્શ પછી સૂવા જાઓ છો, તો એ સમયે હિપ્પોકેમ્પસ (જ્યાં મસ્તિષ્કની સ્મૃતિ સુરક્ષિત રહે છે) ખૂબ જ સક્રિય થઈ જાય છે, તે આ જાણકારીને અલ્પકાલીનથી દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિમાં બદલી નાખે છે. જ્યારે તમે આત્મપરામર્શના પછી સૂઈ જાઓ છો, તો મસ્તિષ્ક સ્નાયુ એક નિશ્ચિત ક્રમમાં ચાલે છે અને તમારા વિચાર એવી ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાથી જોડાઈ જાય છે. તેથી આત્મપરામર્શ તેમજ માનસિક ચિત્રણ મનના નિયંત્રણ તેમજ ઉત્પાદકતા વૃદ્ધિમાં મદદરૂપ થાય છે.

૧૧. માનસિક ચિત્રણ - પગને વાળીને, આખો બંધ કરો તેમજ આરામથી બેસી જાઓ. તમે ખુરશી પર પણ બેસી શકો છો, કરોડરજ્જુનું હાડકું સીધું રાખો. એ સમયે કોઈ તમારું ધ્યાન ભંગ ના કરે, તેથી મોબાઈલ બંધ કરી દો, રૂમ બંધ કરી દો, દરવાજા પર બોર્ડ લગાવી દો કે કોઈ તમને પરેશાન ન કરે.

હવે એ આદર્શ સ્થિતિનું માનસિક ચિત્રણ કરો, જેમાં તમે આવવા ઇચ્છો છો. જો તમે કામ વિશે માનસિક ચિત્રણ કરી રહ્યા છો, તો કલ્પના કરો કે તમે શું પહેરી રાખ્યું છે. કલ્પના કરો કે તમે ચહેરા પર સ્મિત લઈને યાત્રા કરી રહ્યા છો. જુઓ કે તમે ઑફિસ પહોંચીને પોતાનું કાર્ડ પંચ કરો છો અને સીટ સુધી પહોંચો છો. તમે ફોન પર એ ગ્રાહકોથી વાત કરી રહ્યા છો, જે તમારી સેવાઓથી ખુશ છે. ઠીક એ જ પ્રકારે, ખુદને બૉસથી વાત કરતા જુઓ. કલ્પના કરો કે બૉસ તમારા પ્રદર્શનથી અત્યંત ખુશ છે અને વ્યવસ્થા માટે તમારા પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરી રહ્યા

છે. માનસિક ચિત્રણ કરો કે તમારી પદોન્નતિ થઈ રહી છે.
માનસિક ચિત્રણ એક એવું સાધન છે, જે દરેક ક્ષેત્રમાં મદદરૂપ છે, પછી ભલે તમે વ્યવસાયી હોવ, કે કોઈ ગૃહિણી. તમે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં આ સાધનનો પ્રયોગ કરી શકો છો. કૃપા કરીને પ્રથમ સફળતા મેળવતા જ માનસિક ચિત્રણ કરવાનું બંધ ના કરો, કેમ કે તમે એના અભ્યાસને જેટલો દોહરાવશો, એટલો જ લાભ મેળવશો. એને પૂરા વિશ્વાસથી કરો તથા માનસિક ચિત્રણ કરતા સમયે પૂરી પ્રક્રિયાનો એ રીતે અનુભવ કરો કે જાણે એ વાસ્તવિકતામાં ઘટી રહી હોય.
શારીરિક ભાષા વગેરેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ધીમે-ધીમે તમે પોતાન મગજને નવા વિચારોથી ઓતપ્રોત મેળવશો. આ તમને સમસ્યાઓના સમાધાનના રચનાત્મક ઉપાય આપશે, જેના વિશે તમે પહેલાં ક્યારેય વિચાર્યુ પણ નહીં હોય. વ્યક્તિએ પ્રતિદિવસ ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી માનસિક ચિત્રણનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એને પ્રતિદિવસ ના કર્યું, તો કોઈ લાભ નહીં થાય. બની શકે છે કે પ્રથમ બે-ત્રણ દિવસના અભ્યાસમાં કશું દેખાઈ ના દે કે આનંદ ન આવે પરંતુ ધીમે-ધીમે તમે એની એક-એક પળનો આનંદ લેવા લાગશો.

દિવસમાં બે વખત નિમ્નલિખિત વાક્યો દોહરાવો :-

- હું એ જ છું, જેવું હું મારા વિષયમાં વિચારું છું.
- હું પોતાના વિચારોના બળ પર જ વર્તમાન અવસ્થા સુધી પહોંચ્યો છું.
- હું પ્રભુ વગર અસ્તિત્વહીન છું.
- મારા હાથમાં ફક્ત કર્મ કરવાનું જ છે.
- કર્મનું ફળ ફક્ત પ્રભુના હાથોમાં છે.
- ભાગ્ય અથવા નિયતિ, કશું નથી હોતું.
- પ્રભુ પક્ષપાતી નથી. જો હું એમની સાથે છું, તો તેઓ મારી સાથે છે.
- હું પોતાના બધા કર્મ પ્રભુને સમર્પિત કરું છું.
- ફલે કોઈ મને પ્રેમ કરે અથવા ના કરે, હું બધાથી પ્રેમભાવ રાખું છું.
- હું મારા તથા બીજાઓ પ્રત્યે સાચ્ચો છું.
- મારી પરિસ્થિતિઓ મને નથી બનાવતી, તેઓ મને ઉદ્ઘાટિત કરે છે.
- હું પ્રત્યેક વિઘ્નને અવસરની સમાન જાણું છું.
- હું લાપરવાહીથી દૂર રહું છું.
- હું નકારાત્મક વિચારોની ઉપેક્ષા કરું છું.
- હું નિયમિત રૂપથી આત્મવિશ્લેષણ કરું છું.



અધ્યાય ૫
વિશ્વાસ

વિશ્વાસ પોતાના સ્વભાવથી જ, અજ્ઞાત સત્તામાં આરંભ થાય છે તથા ત્યાં જ એનો અંત થઈ જાય છે. આ મનની એક એવી અવસ્થા છે, જેને સતત અવચેતન મનનો પોષિત કરતા-કરતા, પ્રત્યેક વ્યક્તિની અંદર ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. આ એ વસ્તુઓના વિષયમાં હોય છે, જેને આપણે અનુભવથી નથી જાણી શકતા. આ એક ધારણા છે, જેના સાક્ષ્યનું સમર્થન પ્રાપ્ત થાય છે. વિશ્વાસના માધ્યમથી જ આપણે ઈશ્વરના સ્વર્ગ વગેરે અદૃશ્ય વસ્તુઓને સ્વીકારીએ છીએ.

શું એનો અર્થ છે કે વિશ્વાસ ગેરલાયક હોય છે. જવાબ છે, 'નહીં' આ કંઈક એવું જ છે, જાણે કોઈ એને માની તો શકે છે પણ માપી નથી શકતો. ઈશ્વરને રાસાયણિક સંરચના દૃષ્ટિથી માની નથી શકાતા પરંતુ ઈશ્વરના અસ્તિત્વને પ્રમાણિત કરવાના બીજા સાક્ષ્ય ઉપલબ્ધ છે. વિશ્વાસ જ ઈશ્વર તથા જીવન પ્રત્યે મનુષ્યનું વર્તન બનાવે છે. આ જ વિશ્વાસના બળ પર તમે ખુદ પર ભરોસો કરી શકો છો પરંતુ વિરોધાભાસ એ છે કે તમારી અંદર અવિશ્વાસ પણ પેદા કરે છે તેથી એ વ્યક્તિ પર નિર્ભર કરે છે કે તે સકારાત્મક વિશ્વાસને ઓળખે તથા એના પર કાર્ય કરે. સકારાત્મક વિશ્વાસ માનસિક અવસ્થાને શુદ્ધ કરી દે છે. આ એક રાક્ષસને મનુષ્ય, મનુષ્યને દેવતામાં બદલી શકે છે. જીવનના હીન તથા શ્રેષ્ઠ ભાવ, એ જ વિશ્વાસને દેવતામાં બદલી શકે છે. જીવનના હીન તથા શ્રેષ્ઠ ભાવ, આ જ વિશ્વાસની દેણ છે. ત્યાં સુધી કે તમારો ભય પણ વિશ્વાસથી જોડાયેલ છે. તેથી કોઈ પણ વિષ્યની પ્રચુરતા માટે મનુષ્યએ પોતાની અંદર વિશ્વાસ એકઠો કરવો પડશે.

જો તમે એક તરફ પ્રભુથી પરીક્ષામાં સારા અંકો તથા વ્યવસાયમાં સફળતાની ઇચ્છા કરો તથા બીજી તરફ મનમાં ને મનમાં અસફળતાથી ભયભીત રહો, તો દિવસ-રાત કરવામાં આવવાવાળી પ્રાર્થના પણ ફળદાયી નથી થઈ શકતી, કેમ કે આંતરિક વિશ્વાસ તમને નિરંતર નિરુત્સાહિત કરતો રહેશે તથા અસફળતાનો ભય દેખાતો રહેશે. એવું એથી થશે કેમ કે તમે પણ અંદરથી જાણો છો કો તમારા પ્રયત્નોમાં જ કમી હતી.

તમારી પ્રાર્થના પૂરી નહીં થાય કેમ કે પ્રભુ તમારા અંતર્મનની સાંભળે છે, જે નિરાશાથી ભયભીત છે. ઈશ્વરના અનુસાર, અવિશ્વાસને કારણે વ્યક્તિની આંતરિક ઇચ્છા હતી કે તે અસફળ થશે. એ સત્ય છે કે એ જાણી-જોઈને નથી કરવામાં આવ્યું અને કોઈ જાણીને અસફળ નથી થવા ઇચ્છતો પરંતુ ચેતન તેમજ અવચેતન મન બંને મળીને ઈશ્વરને અસફળતાનો સંદેશ જ પ્રેષિત કરી રહ્યા હતા. એક કહેવત પણ છે કે ઈશ્વર એમની મદદ કરે છે, જે પોતાની મદદ ખુદ કરે છે. પોતાની અંદર વિશ્વાસ પેદા કરો તથા સકારાત્મક રૂપથી કાર્યરત રહો, ઈશ્વર ક્યારેય તમને નિરાશ નહીં કરે. પ્રભુ પ્રત્યે આસ્થા સાચ્ચી હોય તો મોટામાં મોટું સંકટ પણ ટળી જાય છે. ઈશ્વરમાં વિશ્વાસનો અર્થ ફક્ત સચ્ચાઈમાં વિશ્વાસ રાખવાનો નથી થતો બલ્કે એ

વ્યક્તિના જીવનમાં સત્યની વિશેષતાઓમાં પણ પ્રગટ થાય છે. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીની પાસે કશું ન હતું. પરંતુ છતાં પણ તેઓ દેશથી અંગ્રેજોને ભગાવવામાં સફળ રહ્યાં. એવું એથી શક્ય થયું કેમ કે તેઓ અહિંસા તથા ખુદ પર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખતા હતા. એમને પોતાના માર્ગ પર વિશ્વાસ હતો. એ જ વિશ્વાસના બળ પર લાખો અનુયાયી એમની સાથે થઈ ગયા તથા પૂરા દેશમાં એમના સમર્થકોની કમી ના રહી.

ભગવદ્ગીતાના અધ્યાય ત્રણના શ્લોક ૧૭માં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપોમાંથી જ મનુષ્યએ એક પથ (રસ્તો) પસંદ કરવો પડે છે. વ્યક્તિ જે પણ પસંદ કરે છે, એનો વિશ્વાસ એવો જ થઈ જાય છે. "

સર્વપ્રથમ મનુષ્યએ ઈશ્વર પ્રત્યે વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. આ વિશ્વાસ નિષ્પક્ષ તથા સમાધાન વગરનો હોવો જોઈએ. જ્યારે ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ રાખશો, તો એમના જ બતાવેલા માર્ગ પર ચાલશો, તો આત્મવિશ્વાસ વધારે પ્રખર થશે. મને વિશ્વાસ છે કે તમે અત્યાર સુધી ઈશ્વર તથા પ્રકૃતિના વિષમયાં જાણી ચુક્યા છો. જીવનમાં આગળ વધવા માટે તમારે પ્રાકૃતિક નિયમોને સ્વીકારવા પડશે.

ચોથા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૦માં પ્રભુ કહે છે -

" ભગવત-વિષયને ન જાણવાવાળો તથા શ્રદ્ધારહિત તેમજ સંશયયુક્ત પુરુષ પરમાર્થથી ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. એમનામાં સંશયયુક્ત પુરુષ માટે ના તો આ લોક છે અને ના તો પરલોક. "

પ્રભુએ સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે જો તમે સંશયમાં રહ્યા, તો ક્યારેય પણ પ્રસન્નતાનો અનુભવ નથી કરી શકતા. આ સંસારમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ પ્રસન્નતા માટે પ્રયત્નરત છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખુશ રહેવાની ઇચ્છામાં તણાવ મેળવી લે છે. એવું એથી છે કેમ કે એમને પોતાના સિવાય બીજા પર વિશ્વાસ નથી હોતો. પોતાની આ જ માનસિકતાના કારણે તેઓ પ્રસન્નતા માટે તડપતા રહે છે. આ સંસારમાં ચારે તરફ એટલો ભ્રમ છે કે મનુષ્ય કોઈ પર પણ વિશ્વાસ નથી કરી શકતો. જો કોઈ સહજ ભાવથી બીજાની મદદ કરવા પણ ઇચ્છે, તો એને શંકાસ્પદ દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે. વર્તમાન સંસારથી સકારાત્મક વિશ્વાસ લુપ્ત થઈ ચાલ્યો છે. મનુષ્યની દશા નિરંતર વિચારનીય થતી જઈ રહી છે.

નિમ્નલિખિત અધ્યાય ૧૬ના શ્લોકોના માધ્યમથી પ્રભુએ સ્પષ્ટ કર્યું છે કે તામસિક (આસુરી) પ્રવૃત્તિના લોકોનો વ્યવહાર કેવો હોય છે.

" આસુરી સ્વભાવવાળા મનુષ્ય કર્તવ્ય કાર્યમાં પ્રવૃત્ત હોવા તથા અકર્તવ્યથી નિવૃત્ત થવાનું પણ નથી જાણતા. એમનામાં ના તો બહાર-અંદરની શુદ્ધિ છે, ન શ્રેષ્ઠ આચરણ અને ના જ સત્યભાષણ છે. તેઓ કહે છે કે આ આશ્રયરહિત તથા જૂઠ્ઠો સંસાર ઈશ્વર વગર સ્ત્રી-પુરુષના સંયોગથી ઉત્પન્ન થયો છે. તેથી ભોગ જ ભોગવો જોઈએ. " (૭-૮)

" તેઓ મરણપર્યંત અનંત ચિંતાઓનો આશ્રય કરે છે તથા વિષયભોગોને ભોગવામાં આનંદમગ્ન રહે છે. તેથી આશારૂપી સેંકડો ફાંસીઓથી બંધાયેલા કામ-ક્રોધના પરાયણ તથા વિષય-ભોગોની પૂર્તિ માટે ધન વગેરે પદાર્થોનો સંગ્રહ કરવાની ચેષ્ટા કરે છે. " (૧૧-૧૨)

" આ પુરુષોના વિચાર આ જ પ્રકારના હોય છે કે આજે મેં આને મેળવ્યું, હવે આ મનોરથને

મેળવીશ. મારી પાસે આટલુ ધન છે, જે ભવિષ્યમાં ઓર વધારે થશે. ”

“ બધા શત્રુ મારા દ્વારા જ માર્યા ગયા છે. હું જ ઈશ્વર તથા એશ્વર્યને ભોગવાવાળો છું તથા બધી સિદ્ધિઓથી યુક્ત બળવાન તેમજ સુખી છું. ”

“ હું ખૂબ ધનવાન તથા કુટુંબવાળો છું તથા મારી સમાન બીજો કોણ છે. હું યજ્ઞ કરીશ, દાન કરતા-કરતા પ્રસન્નતા તથા હર્ષને પ્રાપ્ત થઈશ, આ પ્રકારના અજ્ઞાનથી મોહિત છે. ” (૧૩-૧૫)

“ આવા એ દ્વેષ કરવાવાળા અત્યાચારી, ક્રૂરકર્મી તથા પાપીઓને હું સાસારમાં વારંવાર આસુરી યોનિમાં ફેંકું છું અર્થાત્ શૂકર, કૂકર વગેરે નીચ યોનીઓમાં ઉત્પન્ન કરું છું. ” (૧૯)

જેમ કે તમે ઉક્ત શ્લોકોમાં જોયું, આસુરી પ્રવૃત્તિના લોકો જીવનમાં હંમેશાં નીચ કર્મ કરે છે તથા ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક રૂપથી રસાતળને પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાં સુધી કે તેઓ આગલા જન્મમાં પણ દંડ મેળવે છે તથા હીન વિશેષતાઓથી યુક્ત થાય છે કેમ કે એમના પૂર્વજન્મમાં પણ એમના કૃત્ય ઈશ્વર તથા પ્રાકૃતિક નિયમોની વિરુદ્ધ હતા. જ્યારે એવા વ્યક્તિ ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં જ શંકા રાખે છે, તો એમનાથી પ્રાકૃતિક નિયમોના પાલનની ઉપેક્ષા કેવી રીતે કરી શકાય છે? આજે એમના વ્યક્તિ સંઘર્ષરત છે કેમ કે તેઓ અજ્ઞાનના અંધકારમાં ખોવાયેલા છે. તેઓ ના તો જ્ઞાન મેળવવા ઇચ્છે છે અને ના તો એમના માટે કોઈ પ્રયત્ન કરે છે. પ્રભુ કહે છે-

“ હે અર્જુન! દેવ તથા આસુરી સંપદા પ્રાપ્ત વ્યક્તિઓના લક્ષણ તને કહું છું. દેવીય સંપદાથી યુક્ત વ્યક્તિઓમાં ભયનો અભાવ, આંતરિક સ્વચ્છતા, તત્ત્વ જ્ઞાન માટે સતત ધ્યાનયોગમાં દૃઢ સ્થિતિ, સાત્ત્વિક દાન, ઇન્દ્રિયોનું દમન, ભગવત્ પૂજા, અગ્નિહોત્ર, વેદ-શાસ્ત્રોનું પાઠ-પાઠન સ્વધર્મપાલન માટે કષ્ટ સહન તથા અંતઃકરણની સરળતા, મન, વાણી તથા શરીરથી કોઈને પણ કષ્ટ ન આપવું, યતાર્થ તેમજ પ્રિય ભાષણ, ઉપકાર કરવાવાળા પર ક્યારેય ક્રોધિત ન થવું, કર્મને કરવાના અભિમાનનો ત્યાગ, નિંદા વગેરે ના કરવી, આસક્તિનું ના હોવું તથા આચરણમાં શરમ તથા વ્યર્થ ચેષ્ટાઓનો અભાવ વગેરે જોવા મળે છે. ”

“ હે પાર્થ! પાખંડ, ઘમંડ, અભિમાન તથા ક્રોધ તેમજ કઠોર વાણી તેમજ અજ્ઞાન આસુરી સંપદાને પ્રાપ્ત પુરુષોના લક્ષણ છે. ”

તેથી જીવનમાં ફળવા-ફૂલવા માટે તમારે (૧-૩) ઈશ્વર પ્રદત્ત વિધાનનું પાલન કરવું જ પડશે. જેમાં કર્તવ્ય, વિશ્વાસ, પ્રામાણિકતા, આત્મવિશ્વાસ ભયનો અભાવ, દૃઢતા તથા એકાગ્રતા વગેરે ગુણનો સમાવેશ છે.

આત્મવિશ્વાસ

વિશ્વાસ જ આત્મવિશ્વાસનો મૂળભૂત આધાર છે. આપણે વિશ્વાસ તથા આત્મવિશ્વાસ જેવી વિશેષતાઓની સાથે જ જન્મ મેળવીએ છીએ, પરંતુ સતત સામાજિક પ્રભાવને કારણે આ બંને દબાઈ જાય છે. આજકાલ બહુધા ‘આત્મવિશ્વાસ’ શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. આ કોઈ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને ઓળખવાનું બેરોમીટર માનવામાં આવે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ આત્મવિશ્વાસના સ્તરમાં વૃદ્ધિ ઇચ્છે છે, પરંતુ પ્રશ્ન તો એ છે કે એને કેવી રીતે વધારવામાં આવે? જો તમે મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરીને સકારાત્મક ચિંતન કરવા લાગ્યા, તો નિશ્ચય જ

તમારો વિશ્વાસ દૃઢ થશે તથા આત્મવિશ્વાસના સ્તરમાં વૃદ્ધિ થશે. કેટલાક અન્ય ઉપાય પણ છે, જેના પાલનથી તમને લાભ થઈ શકે છે.

વેચાણના ક્ષેત્રમાં, કોઈ પણ ઉત્પાદન વિક્રેતાને પોતાના ઉત્પાદનમાં પૂરી રુચિ તથા વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. એ જ રીતે તમે સંસારમાં જે પણ કરવા ઇચ્છો, એ વિચાર પ્રત્યે તમારો વિશ્વાસ મજબૂત હોય. વિશ્વાસ અર્થાત્ તમે જે પણ કાર્ય કરશો, સરળ અથવા મુશ્કેલ, વિજયશ્રી તમારો જ થશે. તમે એવું કશું નહીં કરો, જેનાથી તમને કે બીજાઓને નુકસાન પહોંચે. તમારા દ્વારા કરવામાં આવવાવાળું કાર્ય ઈશ્વર દ્વારા આવકારવામાં આવશે.

આમ તો આખો સંસાર ખૂબ બુદ્ધિશાળી છે, પરંતુ જ્યારે કોઈ ઉત્પાદન વિક્રેતા પૂરા આત્મવિશ્વાસથી પોતાના ખરાબ ઉત્પાદનનો પ્રચાર કરે છે, તો જાણે બધા બહેરા થઈ જાય છે. જૂઠ્ઠો પ્રચાર કરવાવાળા વિક્રેતા તથા કંપનીઓ પોતાના દોષનો દંડ મેળવે છે. કેટલીય વખત એવું પણ થાય છે કે એક સારું ઉત્પાદન સારા પ્રચારના અભાવમાં વેચાઈ નથી શકતું.

વિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ

આરામથી બેસો, સવારનો સમય યોગ્ય થશે કેમ કે એ સમયે તમારું મસ્તિષ્ક અલ્ફા અવસ્થામાં હોય છે. તમારી મુઠ્ઠીઓ બંધ હોય, આંખો બંધ કરીને કલ્પના કરો કે તમે પૂરા આત્મવિશ્વાસની સાથે પોતાના વરિષ્ઠોથી વાત કરી રહ્યા છો. તમારા મુખથી શબ્દો તથા વાક્યોનું સહજ સંપ્રેષણ (આપ-લે) થઈ રહ્યું છે. તમારું શરીર સહજ છે તથા સંપ્રેષણમાં પણ પૂરી મદદ કરી રહ્યું છે. હવે ધીમેથી આંકો ખોલો તેમજ પાંચ સેકન્ડ સુધી પોતાની મુઠ્ઠી જુઓ. હવે ફરીથી આંખો બંધ કરીને કલ્પના કરો કે તમે આત્મવિશ્વાસથી ઝળકી ઉઠ્યા છો, બે મિનિટ સુધી એનું માનસિક ચિત્રણ કરો પછી આંખો ખોલો તેમજ ૧૦ સેકન્ડ સુધી મુઠ્ઠીને જુઓ. હવે ફરીથી આંખો બંધ કરીને માનસિક ચિત્રણ કરો કે તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છો તથા પ્રત્યેક પ્રશ્નનો યોગ્ય જવાબ આપી રહ્યા છો. હવે બે મિનિટ પછી ફરીથી પોતાની આંખો ખોલો તેમજ પોતાની મુઠ્ઠીને ૨૦ સેકન્ડ સુધી જુઓ. આ અભ્યાસને ૨૧ દિવસ સુધી દોહરાવો.

જ્યારે પણ ક્યારેય આત્મવિશ્વાસમાં કમી આવે અથવા સમસ્યાના સમાધાનામાં શંકા ઉત્પન્ન થાય, તો પોતાની મુઠ્ઠીની તરફ જોતા જ તે બધા સકારાત્મક અનુભવ તમારા મનમાં આવી જશે, તે બધી આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર ક્ષણ સામે આવી ઉભી થઈ જશે, જેને તમે આંખો બંધ કરીને જોઈ હતી. પરિણામે તમે એક વખત ફરીથી આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર થઈ ઉઠશો.

ખુદથી નિમ્નલિખિત વાક્ય અવશ્ય કહો -

- મને ઈશ્વર તથા એમના બનાવેલા નિયમોમાં પૂરો વિશ્વાસ છે તેથી હું દૃઢ સંકલ્પ તેમજ આસ્થાની સાથે એ નિયમોનું પાલન કરીશ તથા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ એનો ત્યાગ નહીં કરું. આ બધું કરવા માટે મારા પાસે શક્તિનો ભરપૂર સ્ત્રોત છે.
- સફળ બનવા માટે હું પ્રત્યેક વ્યક્તિને સમાન ભાવથી જોઉં છું, કેમ કે ઈશ્વરે જ પ્રત્યેક વ્યક્તિને બનાવ્યા છે. જો હું એમનું અપમાન કરીશ, તો એનાથી મારો પણ નિરાદર થશે.

હું ધનવાન, નિર્ધન, મિત્ર, શત્રુ, આત્મીય તથા અજાણથી એક-જેવો જ વ્યવહાર રાખીશ તથા મારામાં એવું કરવાની ભરપૂર શક્તિ છે.

- હું પ્રત્યેક મહીને પાંચ નવા મિત્ર અવશ્ય બનાવીશ, હું જાણું છું કે મારામાં એવું કરવાનું સામર્થ્ય છે.
- હું પોતાની અંદર માનવતા પ્રત્યે પ્રેમ પેદા કરીશ. સ્વાર્થ, ઈર્ષ્યા, ઘૃણા તથા ક્રોધનો ત્યાગ કરીશ. હું જાણું છું કે મારી અંતર એટલી શક્તિ છે.
- હું પ્રતિદિવસ પંદર મિનિટ સુધી પ્રાર્થના કરીશ. હું પૂર્ણ એકાગ્રતાથી પ્રાર્થના કરતા-કરતા ઈશ્વરનું માર્ગદર્શન લઈશ, ભવિષ્ય પ્રત્યે કલ્પના કરીશ તથા પોતાના વિઘ્નોથી પાર ઉતરીશ. હું જાણું છું કે હું એવું કરી શકું છું.
- હું જાણું છું કે પોતાના અવચેતન મસ્તિષ્કને સકારાત્મક વિચારો માટે પ્રોત્સાહિત કરવું પડશે. તેથી હું પોતાના મસ્તિષ્કને સકારાત્મક વિચારોથી ભરી દઈશ તથા અયોગ્ય કાર્ય નહીં કરું, હું જાણું છું કે હું આ બધું કરી શકું છું.

દૃઢતા

જ્યારે 'ડિ વિટ વાલેસ' નામના વ્યક્તિએ પોતાની પત્રિકા આરંભ કરી, તો એને કલ્પના સુધી ન હતી કે એની પત્રિકા ૧૭૦થી વધારે દેશોમાં પહોંચશે તથા એક મહીનામાં ત્રીસ કરોડથી વધારે નકલોનું વેચાણ થશે તથા એ ૧૩થી વધારે ભાષાઓમાં છપાશે. જો તે પોતાના કાર્ય પ્રત્યે દૃઢ પ્રતિજ્ઞ ન હોત, તો એવું ક્યારેય પણ શક્ય થઈ શકતું ન હતું. આ પત્રિકાનો આરંભ એ દિવસોમાં થયો, જ્યારે શ્રી વાલ્સ, ૧૯૧૮માં એક ફૌજી હૉસ્પિટલમાં સ્વાસ્થ્ય લાભ કરી રહ્યા હતા. ત્યાં એમણે અનેક પત્રિકાઓ વાંચી. એમણે જોયું કે લેખ જરૂર કરતાં વધારે મોટા હતા. એમણે લેખોને સંક્ષિપ્ત રૂપ આપવાનું આરંભ કર્યું. હૉસ્પિટલથી પાછા ફર્યા પછી એમણે કેટલાક લેખ પ્રકાશકોની પાસે નમૂના તરીકે મોકલ્યા. એમણે કહ્યું કે તેઓ પૂરી પુસ્તક એ જ પ્રકાશકને આપશે, જે એમને પોતાને ત્યાં સંપાદકનું પદ સોંપશે. ફક્ત એક પ્રકાશકને સામગ્રી ગમી, પરંતુ એણે પણ એ જ કહ્યું કે વેચાણ ત્રીસ હજારથી વધારે નથી થઈ શકતું, તેથી એના માટે નાનો પ્રોજેક્ટ હતો.

વાલ્સ આ સાંભળીને નિરુત્સાહિત થઈ ઉઠ્યા પરંતુ પોતાના વિચાર પર દટેલા રહ્યા. ત્યારે એમની મુલાકાત લીલા બૈલથી થઈ. તેઓ વિભિન્ન પ્રકાશકોને પોતાનો પ્રસ્તાવ મોકલતા રહ્યાં. સન્ ૧૯૨૧માં એમણે લીલાથી લગ્ન કર્યા તથા ફરવા ચાલ્યા ગયા.

જ્યારે તેઓ પાછા ફર્યા, તો ખૂબ જ વધારે પત્ર એમની રાહ જોતા હતા. એમના પર પહેલાંથી જ વધારે ઉધાર હતું પરંતુ એમણે વધારે ઉધાર લીધું તથા પ્રથમ અંકની પાંચ હજાર નકલોનો માલ તૈયાર કર્યો. ફેબ્રુઆરી ૧૯૨૨માં પ્રથમ અંક પ્રકાશિત થયો, પરંતુ આગલા અંકો માટે પર્યાપ્ત ધન ક્યાં હતું? લીલાના પગારથી ઘરનું ભાડું આપવામાં આવવા લાગ્યું. એમણે એક રૂમ ભાડા પર આપી દીધો તથા ભાડૂઆતોની સાથે રસોઈ તથા સ્નાનઘર વહેંચ્યું પરંતુ છતાં પણ તેઓ એ પત્રિકાઓનું શુલ્ક ચુકવી શકતા ન હતા, જેનાથી લેખ લેવામાં આવતા હતા. વાલ્સ એક પુસ્તકાલયમાં નોકરી કરવા લાગ્યા. તેઓ અથાગ મહેનતથી લેખન કાર્યમાં લાગ્યા

રહેતા. એમના શરીરનું અંગ-અંગ થાકથી ચૂર-ચૂર થઈ જતું. થોડા જ દિવસમાં પત્રિકાનો પ્રસાર ઝડપથી વધ્યો. સન્ ૧૯૨૬માં આ સંખ્યા ૫૦,૦૦૦ હતી જે ૧૯૨૯ સુધી આવતા-આવતા ૨,૨૮,૦૦૦ થઈ ગઈ. આ પત્રિકાનું નામ હતું 'રીડર્સ ડાઇજેસ્ટ'.

અનેક ઝંઝટો, મુશ્કેલીઓ તથા ઉધારી છતાં યુગલ દંપતિએ પોતાનું સપનું સાકાર કરી બતાવ્યું તથા પ્રભુથી સફળતા રૂપી પ્રસાદ મેળવ્યો.

મોટાભાગના લોકો જિંદગીમાં એથી અસફળ નથી થતાં કે એમની પાસે સારી નોકરી નથી અથવા આત્મવિશ્વાસની કમી છે બલ્કે એણની પાસે ધૈર્યનો અભાવ હોય છે. ઝડપથી ભાગતી દુનિયામાં લોકો પણ ઝડપથી ગતિશીલ થવા ઇચ્છે છે. ચારે તરફ અસ્વસ્થ પ્રતિસ્પર્ધા તેમજ અસંતુષ્ટિ ફેલાયેલી છે. લોકોની મનોવૃત્તિ જ કંઈક એવી છે કે તેઓ સમાજનું ભલું તો નથી કરવા ઇચ્છતા, બસ બીજાઓથી ઉપર પહોંચવા ઇચ્છે છે, જેથી એમને હિકારતની નજરોથી જોઈ શકે. તેઓ આકર્ષણનું કેન્દ્રબિન્દુ બનવા ઇચ્છે છે, જેથી બીજા એમનાથી ઈર્ષ્યા કરી શકે. જ્યારે લોકો આટલી નકારાત્મક મનોસ્થિતિ તેમજ વર્તનની સાથે કામ કરી રહ્યાં છે, તો પ્રકૃતિના નિયમ એમને સફળતાનું વરદાન કેવી રીતે આપી શકે છે? એ અશક્ય છે અને એવા લોકો ધનવાન હોવા છતાં રાતોરાત પોતાની નોકરીઓ બદલતા રહે છે. તેઓ કોઈ એક જગ્યાએ ટકીને કામ નથી કરી શકતા, પારિશ્રમિક કે પગારમાં જરા જેવી વૃદ્ધિનો આભાસ મેળવતા જ, તેઓ બીજી જગ્યાએ કામ કરવા લાગે છે. ધૈર્ય જ સફળતાની ચાવી છે.

થૉમસ એડીસન વિજળીથી ચાલવાવાળા બલ્બની શોધ કરવાથી પહેલાં દસ હજાર વખત અસફળ રહ્યાં પરંતુ વર્તમાનમાં, આપણે કોઈ પણ સ્તર પર, ત્યાં સુધી કે એક વખત પણ પોતાની અસફળતા સ્વીકારવાથી તૈયાર નથી થતાં. પ્રતિસ્પર્ધાનો અર્થ કોઈ 'દોડ' નથી. કેટલાય માટે આ સ્વસ્થ હોય છે અને ત અનેક પ્રતિસ્પર્ધિઓ છતાં સફળ રહે છે. આ એ લોકો છે, જેમણે અસફળતાથી હાર નથી માની અને પોતાના ધંધાને ફળવા-ફૂલવાનો પૂરો સમય આપ્યો, એમણે રસ્તામાં આવવાવાળી અસફળતાનો પૂરી બહાદૂરી તેમજ પ્રસન્નતાથી સામનો કર્યો.

પોતાનું કામ બંધ કરી દેવાને બદલે પૂરા સાહસથી લડો. ત્યાં જ બીજી તરફ તમે ધ્યાન આપો કે અસફળ વ્યક્તિ સતત પોતાના વ્યવસાય બદલે છે, આ અવસરવાદીઓ માટે ધન કમાવવું જ જીવનનો સૌથી મોટો ઉદ્દેશ્ય હોય છે. એમને અહેસાસ નથી થતો કે બીજાઓને કોઈ વ્યવસાયથી સારું કમાતા જોઈ લલચાવું અને એ જ કામ શરૂ કરવાનો અર્થ છે કે એમને નવેસરથી શરૂઆત કરવી પડશે અને કોઈ પણ પાછલા ક્ષેત્રનો ૨૫ ટકાથી વધારે અનુભવ કામ નહીં આવે. જ્યાં સુધી તેઓ આ ક્ષેત્રની બધી જાણકારી લેશે, ત્યાં સુધી બીજા કેટલાય નવા ઉદ્યોગીઓના આવી જવાથી હરિફાઈ કડી થઈ જશે. પરિણામે, ઉત્પાદનમાં વૃદ્ધિ તેમજ માંગમાં કમી હોવાથી ઉત્પાદનના વેચાણ તથા લાભ ઘટશે. સ્થિતિ એટલી બગડી જશે કે આ લોક ફરીથી કોઈ નફાવાળા ધંધાની શોધમાં ભાગતા થઈ જશે. આ જ કારણ છે કે તેઓ ક્યારેય પણ જીવનમાં સફળ તથા સંતુષ્ટ નથી થઈ શકતા અને ધીમે-ધીમે દેવાળીયા થઈ જાય છે.

નીચે કેટલાક કારણ આપવામાં આવ્યા છે, એના જ કારમે તેઓ કોઈ એક સ્થાન પર ટકીને કાર્ય નથી કરી શકતા.

નિર્ણય સ્થગિત કરવા - સાહસનો અભાવ તથા જોખમ સહેવાની ક્ષમતા ન હોવાને કારણે

લોકો પોતાના નિર્ણય સ્થગિત કરતા રહે છે. આ જ માનસિકતા એમના વર્તમાન ધંધાને ખરાબ રીતે પ્રભાવિત કરે છે. યોગ્ય તેમજ સાચી નિર્ણય ક્ષમતાના અભાવમાં એમને નુકસાન થાય છે તથા વેપાર બંધ કરવાની નોબત આવી જાય છે. ત્યારે પણ એમને અહેસાસ નથી થતો કે જીવનમાં એ જ નિર્ણયોને કારણેથી ઉથલ-પુથલ આવી છે, જેને તેઓ ખૂબ સુવિધાથી ટાળતા આવ્યા હતા. નિર્ણયને સ્થગિત કરવાવાળા વ્યક્તિ ખુદને કંઈક શીખવાથી પણ દૂર લઈ જાય છે કેમ કે તે કોઈ પણ નવા અનુભવ માટે તૈયાર જ નથી અને અનુભવ વગર કશું નથી કરી શકાતું.

સમાધાન - લોકો બહુધા પોતાના કાર્યને પ્રાથમિકતા નથી આપતા કેમ કે તેઓ ભૂલી જાય છે કે "કર્મ જ પૂજા છે." તેઓ પોતાના કામથી સમાધાન કરીને વ્યક્તિગત તથા સામાજિક જીવનમા ંવ્યસ્ત થતા ચાલ્યા જાય છે, જેનાથી કામનું નુકસાન થાય છે. તેઓ કોઈ કાર્ય પર કેન્દ્રિત થવાને બદલે, એના પરિણામો તેમજ સુખ પર અંદરને અંદર ધ્યાન લગાવી રાખે છે, ધીમે-ધીમે તેઓ એ પ્રક્રિયા પર કેન્દ્રિત નથી રહી શકતા, જે એમને એ પરિણામ સુધી લઈ જઈ રહી હતી. થોડા સમય પછી એ જ પ્રક્રિયા, એક જરૂરી ન થઈને ભાર લાગવા લાગે છે.

રુચિનો અભાવ - કેટલીય વખત તેઓ કાર્યમાં પૂરી રુચિ નથી લેતા. કેમ કે એમણે ફક્ત ધનને જ પોતાનું લક્ષ્ય માન્યું છે. તેથી તેઓ એકાગ્ર કેવી રીતે થઈ શકે છે તેથી થોડા સમય પછી તેઓ પણ પાછળ હટી જાય છે. પોતાના જ વિચારોથી સંઘર્ષના કારણે રુચિનો અભાવ પેદા થાય છે. તેઓ એક વખતમાં કેટલાય કામ કરવા ઇચ્છે છે અને ક્યાંય નથી પહોંચી શકતા. તેઓ અવસરાનુકૂળ પોતાની રુચિ પણ બદલતા રહે છે, એમને અહેસાસ નથી થતો કે કોઈ પણ એવો વ્યવસાય નથી, જેનાથી ધન ઉત્પન્ન ન થતું હોય.

અપ્રગતિશીલ - વ્યક્તિ કોઈ પણ કાર્ય કર્યા વગર બધું જ મેળવી લેવા ઇચ્છે છે. આ એક સામાન્ય વ્યવહાર બની ગયો છે. અપ્રગતિશીલ વ્યક્તિ ફક્ત સપનાઓમાં જ ખોવાયેલા રહે છે કાં તો તેઓ વિચારે છે કે તેઓ કાર્યને યોગ્ય જ નથી અથવા વિચારે છે કે જો ભાગ્યમાં સફળતા લખી છે, તો તે એમને આપોઆપ જ મળી જશે. આ જ વર્તનને કારણે એમને બહાના શોધવા પડે છે, એમને તેઓ પોતાની પ્રગતિના રસ્તામાં સાચ્ચું વિઘ્ન માનવા લાગે છે અને હારીને બધું છોડી દે છે.

આવા વ્યક્તિ પણ નિમ્ન ઉપાય અપનાવીને અટલ પ્રતિજ્ઞ બની શકે છે.

૧. **પૂર્ણ રુચિયુક્ત નિયોજન** - એમની પાસે એક યોગ્ય યોજના હોવી જોઈએ તથા ખુદને કામથી લગાવ હોવો જોઈએ. યોગ્ય થશે કે તમે પોતાના કામને જ રુચિ બનાવી લો. જો કોઈ વ્યક્તિ ઘરમાં પાલતૂ જાનવર રાખી લે, તો એને એનાથી લગાવ થઈ જાય છે, એ જ રીતે કામ પણ વ્યક્તિની આજીવિકાનો સ્ત્રોત છે, વ્યક્તિ પ્રતિદિવસ એના પર ૮-૧૦ કલાક કેન્દ્રિત કરે છે, સપ્તાહમાં ૫-૬ દિવસ એની સાથે વિતાવે છે, તેથી એનાથી પણ વ્યક્તિને પ્રેમ કે લગાવ થઈ શકે છે. અપવાદ ફક્ત એ જ છે કે વ્યક્તિ એના માટે પૂરી રીતે પ્રતિબદ્ધ ન હોય અથવા જાણી-જોઈને ખુદને એનાથી દૂર રાખે.

૨. **નકારાત્મક વિચાર તથા લોકોથી સાવધાન રહો** - તમે પણ અનુભવ કર્યો હશે કે નકારાત્મક વિચારોને નિરુત્સાહિત કરવા કેટલું મહત્ત્વપૂર્ણ થઈ શકે છે, કેમ કે તેઓ તમારા

કામમાં બાધા આપે છે. નકારાત્મક વિચાર જીવનમાં કંઈક કરવાની ઇચ્છા રાખવાવાળાઓને ભયભીત કરી દે છે. નકારાત્મક માનસિકતાવાળા વ્યક્તિ પોતાના મળવાવાળાઓના વિચાર પણ નકારાત્મક કરી દે છે. તેથી હંમેશાં એવા વ્યક્તિથી સલાહ લો, જે તમને પ્રેરિત કરી શકે. તે તમને ભવિષ્યમાં સંભવિત જોખમોથી સચેત કરશે તથા સમાધાન પણ પ્રસ્તુત કરશે.

૩. **સાવધાનીની અતિ (વધારે પડતું સાવધાન રહેવું)** - સાવધાન રહેવું સારી વાત છે, પરંતુ થોડી તેમજ વધારે સાવધાની બંને જ ઘાતક બની શકે છે. કાર્ય પ્રત્યે વધારે સજાગ ન થાઓ. બીજાઓની પરવા કર્યા વગર ગંભીરતાપૂર્વક કાર્ય કરો. બુદ્ધિમાનીથી નિર્ણય લો તથા પોતાની અંદર વિશ્વાસ પેદા કરો. વધારે પડતી સજાગતા પણ તમારી નિર્ણય ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરી શકે છે, જેનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ ડગમગાઈ શકે છે.

ભય

આ વ્યક્તિના વિશ્વાસને પૂરી રીતે કુચળી નાંખે છે. આ એક વ્યક્તિને નિષ્ક્રિય બનાવી શકે છે. કેટલીય વખત તમે લોકોને કહેતા સાંભળ્યા હશે- “મને એ સ્થળથી ભય લાગે છે, મારે ત્યાં નથી જવું, હું ક્યારેય ઘોડાની સવારી નહીં કરું...વગેરે” કેટલાય વ્યક્તિ લગ્નથી ભયભીત રહે છે, તો કેટલાય પોતાની નોકરી ગુમાવવા પ્રત્યે ચિંતિત રહે છે. ચારે તરફ આટલો ભય કેમ છે? આ મનુષ્યને કેટલાય પ્રકારથી નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ એમને દુઃખ તથા નિરાશાથી ભરી શકે છે. એમની પહેલ ક્ષમતામાં કમી આવે છે. અનિદ્રા રોગ સતાવવા લાગે છે તથા તેઓ બહુધા સારી તકો પણ ગુમાવી દે છે. દુઃખ તથા અપ્રસન્નતા એમના સાથી બની જાય છે. ભય તમને વિશ્વાસ અપાવી દે છે કે તમે સંસારમાં એકલા છો તથા તમારો રક્ષક કોઈ નથી. ભયના કારણે પ્રભુમાં આસ્થા ડગમગાવા લાગે છે અને વ્યક્તિને તણાવ તથા ભયયુક્ત જીવન જીવવા માટે મજબૂર થવું પડે છે.

મિલ્ટનના અનુસાર-

“ભય તથા આવેગની મનઃસ્થિતિ પર નિયંત્રણ મેળવવાવાળો જ સમ્રાટ છે.”

ભયના પ્રકાર : મૃત્યુ, વૃદ્ધાવસ્થા, નિર્ધનતા, આલોચના (ટીકા) તથા રોગ

નિર્ધનતાનો ભય : નિર્ધનતાના ભયથી પીડિત વ્યક્તિ હંમેશાં સજાગ રહે છે. તે હંમેશાં પોતાના બચાવનો પ્રયત્ન કરે છે. તે જોખમનો સામનો કરવાથી ગભરાય છે તથા અનિર્ણયની ભાવનાથી ગ્રસ્ત રહે છે. તે યોગ્ય સમય પર કાર્ય નથી કરી શકતો કેમ કે તે ફક્ત નુકસાનના વિષયમાં વિચારે છે. તે વિચારે છે કે બની શકે છે કે એને ભરપેટ ભોજન ન મળે... મેં એક ચેનલ પર પ્રસિદ્ધ નેતા-નિર્દેશક શેખર કપૂરનો ઇન્ટરવ્યૂ સાંભળ્યો હતો. તેઓ કહી રહ્યા હતા-

“એમાં કોઈ શંકા નથી કે મારી બાસે બધું જ છે, પરંતુ છતાં પણ હું અથાગ મહેનત કરું છું કેમ કે મને ડર છે કે જો મેં કામ ના કર્યું, તો એક દિવસ હું પણ ભિખારીઓની લાઇનમાં જોવા મળીશ.” જો એક સંપન્ન વ્યક્તિ નિર્ધનતાના ભયથી પીડિત છે, ત્યારે તો સંસારનો પ્રત્યેક

વ્યક્તિ એમ જ ગભરાતો હશે પરંતુ પ્રશ્ન તો એ છે કે તમે ઈશ્વર તથા એના બનાવેલા નિયમોમાં વિશ્વાસ કેમ નથી રાખતા ? શું તમે નથી વિચારતા કે ઈશ્વર અપક્ષપાતી છે ? એવા જનસાધારણ માટે સમાધાન જ સૌથી મોટી વિશેષતા હોય છે. તેઓ નથી જાણતા કે આ હંમેશાં કારગર સાબિત નથી થતું. તેઓ બીજાઓને પોતાના તર્કો દ્વારા કંઈ પણ સમજાવવાની ચેષ્ટા જ નથી કરતા. એવું એમની સાથે હંમેશાં ઘટિત થાય છે.

એવા વ્યક્તિ કોઈ પણ નિર્ણય કરતા સમયે એ જ માનીને ચાલે છે કે એમનો નિર્ણય ખોટો જ હશે. તેઓ પ્રત્યેક કાર્યને શંકાની નજરે જુએ છે તથા પ્રત્યેક કર્મના વિષયમાં ભ્રમિત રહે છે.

આલોચના (ટીકા)નો ભય : કેટલાક વ્યક્તિ વધારે હદ સુધી આત્મ-સજાગ હોય છે. તેઓ જીવનની નાની-નાની વાતો પર પણ ઊંડો વિચાર કરે છે. જો તેઓ કોઈથી કશું કહે તો એની પ્રતિક્રિયા શું હશે.

"હું ઉક્ત વ્યક્તિને એવું કશું નહીં કહું, જો મેં કહ્યું તો હું સંભવતઃ એને ગુમાવી દઈશ." એમનું કાર્યશીલ મસ્તિષ્ક બિનજરૂરી વાતો પર વિચાર કરતું રહે છે. તેઓ જાણી પણ નથી શકતા કે એવી વ્યર્થની વાતો વિચારવાથી એમની ઊર્જામાં ઘટાડો થઈ રહ્યો છે કેમ કે તેઓ હંમેશાં બીજાઓની નજરમાં સારા બની રહેવા ઇચ્છે છે.

આવા વ્યક્તિઓમાં મહત્ત્વાકાંક્ષા તથા પહેલનો અભાવ રહે છે. એમને એ જ ભય સતાવતો રહે છે કે બીજો વ્યક્તિ એમને પસંદ નહીં કરે. તેથી એવા વ્યક્તિઓનું વ્યક્તિત્વ પણ પ્રભાવી નથી થતું. તેઓ દુબળા-પાતળા, અંતર્મુખી તથા ભાવહીન લાગવા લાગે છે. એવા વ્યક્તિ પોતાના મ્હોંથી મિયાં મિઠ્ઠુ બનવાથઈ પણ બાજ નથી આવતા.

તેઓ હંમેશાં સમાજના શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં રહેવા ઇચ્છે છે. એનાથી એમને આનંદ મળે છે. આ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે તેઓ મૂર્ખતાપૂર્વક પોતાના સમય તથા કાર્યની સાથે સમાધાન કરતા રહે છે. આવા વ્યક્તિ સ્વાભિમાની નથી હોતા કેમ કે એમને લાગે છે કે ક્યાંક એમનું સ્વાભિમાન કોઈને ઠેસ ન પહોંચાડી દે. આ પ્રકારે એમની કલ્પનાશક્તિ તેમજ મનુષ્યત્વ પણ બહુધા નષ્ટ થઈ જાય છે.

ખરાબ સ્વાસ્થ્ય તથા વૃદ્ધાવસ્થાનો ભય - કેટલાક વ્યક્તિ હંમેશાં એ જ માનીને ચાલે છે કે એમનું સ્વાસ્થ્ય ઠીક નથી તથા શરીરની આકૃતિ પણ વિચિત્ર છે. તેઓ હંમેશાં કાલ્પનિક રોગોથી ગ્રસ્ત રહે છે તથા પોતાના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરે છે. જો કોઈ બીમારીના પાંચ-છ લક્ષણોમાંથી એક પણ લક્ષણ એમને પોતાની અંદર નજરે પડે, તો એમને પૂરો વિશ્વાસ થાય છે કે તેઓ એ જ રોગથી ગ્રસ્ત છે અને તેઓ એ જ વિષયમાં વિચારવા લાગે છે. તેઓ ફક્ત ચિકિત્સકોની સલાહથી જ સાંત્વના મેળવે છે. બે કે ત્રણ ચિકિત્સકોની સલાહ લીધા વગર પણ એમને ચેન નથી આવતું. વ્યક્તિએ 'શંકા' નામનો રોગની ઝપેટમાં આવવાથી બચવું જોઈએ. તમે જાણો જ છો કે મનુષ્યનું મસ્તિષ્ક જે વિચારે છે, એ જ મેળવે છે. ઠીક એ જ પ્રકારે એક વ્યક્તિ જો કોઈ રોગ વિશેષ પ્રત્યે હંમેશાં ચિંતિત રહે તો એ જ વિચારધારા આગળ ચાલીને ઉક્ત રોગનું કારણ બની શકે છે. સુનિશ્ચિત કરો કે તમે પોતાના સ્વાસ્થ્યના વિષયમાં ચિંતા નહીં કરો કેમ કે એવી માનસિકતા તમારી કાર્યક્ષમતાને પણ ખરાબ રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

વૃદ્ધાવસ્થાનું આગમન થવા પર મનુષ્યમાં હીનભાવના વિકસિત થવા લાગે છે. પચાસ વર્ષની ઉંમરમાં જ એને લાગવા લાગે છે કે એના શરીરની ક્ષમતા તેમજ કાતાક, કોઈ ક્ષેત્રને કારણથી નહીં, બલ્કે ઉંમરના કારણથી ઘટી રહી છે. આપણે એ ચેસના ખેલાડીઓને વણજોયા ના કરવા જોઈએ, જે ૭૦ વર્ષની આયુમાં પણ વ્યાવસાયિક રૂપથી રમે છે. વૃદ્ધાવસ્થા ફક્ત તમારા મસ્તિષ્કમાં આવે છે. વાળ સફેદ થતાં જ તમે ખુદ તથા બીજાઓને બહુધા કહો છો કે તમે વૃદ્ધ થઈ રહ્યા છો. અવચેતન મસ્તિષ્ક પણ સતત આ જ વાક્ય દોહરાવતું રહે છે. પરિણામે, મસ્તિષ્ક તમને એ જ વૃદ્ધાવસ્થા સોંપી દે છે, જેના ભયથી તમે પીડિત હતા. આ એ વ્યક્તિઓ માટે એક બહાનું પણ હોઈ શકે છે, જે જીવનમાં કોઈ પહેલ કરવા જ નથી ઇચ્છતા. તેઓ પોતાની ઊર્જાન્વિત યુવાવસ્થામાં કહે છે કે કશું પણ વિશેષ કરવા માટે તેઓ અપરિપક્વ તથા અનુભવહીન છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અનુભવ થવા પર પણ તેઓ ઊર્જાની કમીને કારણે કોઈ પણ મોટી પરિયોજના હાથમાં નથી લેતાં. વૃદ્ધાવસ્થામાં તો એમ પણ બહાનોની કમી નથી રહેતી. આ જ રીતે એમનું જીવન નિરર્થક થઈ જાય છે.

મૃત્યુનો ભય - બધા ઉંમરના તથા લિંગના વ્યક્તિ મૃત્યુના ભયથી ભયભીત છે. એવું એથી છે કેમ કે આપણે બધા આ સંસારને છોડવા નથી ઇચ્છતા, આપણે નથી જાણતા કે મૃત્યુ પછી આપણું શું થશે? પરંતુ હકીકત એ જ છે કે નાના-મોટા અનેક વ્યક્તિત્વ આજે આપણી વચ્ચે નથી, જે આજથી સો વર્ષ પહેલાં સંસારનો એક ભાગ હતા. કોઈ પણ આયુવર્ગના વ્યક્તિનું મૃત્યુ થઈ શકે છે. આ કોઈ અભિશાપ નથી. આ ખરાબ લોકો માટે અભિશાપ તથા સારા લોકો માટે વરદાન છે કેમ કે ખરાબ લોકોને આગલા જન્મ વર્તમાનથી ઓર પણ વધારે ખરાબ થશે તથા સારા લોકો સારી યોનિમાં જન્મ લેશે તથા ઉત્તમ જીવન જીવી શકશે.

અધ્યાય ૬ની શ્લોક સંખ્યા ૪૧-૪૨માં પ્રભુ કહે છે -

" નિવાસ પુરુષ સ્વર્ગાદિ ઉત્તમ લોકોને પ્રાપ્ત થઈને, એમાં ઘણા વર્ષો સુધી શુદ્ધ આચરણવાળા જ્ઞાની સત્પુરુષોના ઘરમાં જન્મ લે છે અથવા વૈરાગ્યવાન પુરુષ જ્ઞાનવાન યોગીઓના કુળમાં જન્મ લે છે. "

તેથી સ્પષ્ટ છે કે જીવન એક સતત પ્રક્રિયા છે તથા આ કોઈ એકના મૃત્યુ પર સમાપ્ત નથી થતી. આપણે પોતાના કર્મોના આદાર પર ત્યાંથી જ નવું જીવન આરંભ કરીએ છીએ, જ્યાંથી જૂનું સમાપ્ત થયું હતું. આ જ સમય અંતરાલમાં આપણે નવું શરીર ધારણ કરીએ છીએ. અજ્ઞાની જીવનનું ચિંતન કરવાની અપેક્ષાએ હંમેશાં મૃત્યુના વિષયમાં વિચારતો રહે છે, જીવનમાં ઉદ્દેશ્યહીનતા જ એનું મુખ્ય કારણ છે.

એકાગ્રતા

એકાગ્રતા તમારા વિશ્વાસને સશક્ત કરે છે. એકાગ્રતા તેમજ વિશ્વાસ પરસ્પર વૃદ્ધિમાં મદદરૂપ છે. મનુષ્ય પોતાની ઇચ્છિત વસ્તુઓ પર સરળતાથી એકાગ્ર થઈ શકે છે પરંતુ એ જ એકાગ્રતા પર્યાપ્ત નથી કેમ કે આ ઇચ્છિત માર્ગ પર ચાલવું પણ સહજ નથી હોતું.

મનગમતી વસ્તુ પર સંપૂર્ણ સંકલ્પશક્તિથી થવાવાળા વિચારોનો પ્રવાહ જ એકાગ્રતા છે. એનાથી તમારી સંકલ્પશક્તિ પૂર્ણ થાય છે. જ્યારે તમે ભૌતિક વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ માટે એકાગ્ર

થાઓ છો, તો ઇન્દ્રિયો મસ્તિષ્કને નિયંત્રિત કરે છે પરંતુ જ્યારે તમે ઇચ્છા પૂરી કરવાના માર્ગ પર અગ્રેસર થાઓ છો, તો તમારે મસ્તિષ્ક તેમજ બુદ્ધિને નિયંત્રિત કરવો પડે છે. એનો અર્થ છે કે તમે એક વખત અથાગ મહેનત તેમજ વિશ્વાસની સાથે યોગ્ય પથનું અનુસરણ આરંભ કરી દીધું, તો તમે સફળ થશો. ક્યારેક-ક્યારેક ઇન્દ્રિયો જ સલાહ આપવા લાગે છે કે કામ આવતીકાલ પર છોડીને, આરામ કરો. કેમ કે તમે અથાગ મહેનત કરી રહ્યાં હોવ છો, આથી આરામની ઇચ્છા થાય છે. આ પ્રકારે ઇન્દ્રિયો તમારી એકાગ્રતા ભંગ કરીને કામથી દૂર લઈ જવાની લાલચ આપે છે. જો તમે એની સન્મુખ સમર્પણ કરી દો છો, તો ઇચ્છિત સફળતા મળવામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા પછી તમે બાકી જીવન એમ જ વિતાવી દેશો. બીજી તરફ જો તમે બુદ્ધિનો સાથ આપ્યો, તો તમે જલ્દી જ પૂર્ણ એકાગ્રતાથી પોતાના કામ પર પાછા ફરી શકો છો.

પોતાની એકાગ્રતા વધારવા માટે તમારે આત્મનિયંત્રણનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. વ્યર્થની ગપ્પાબાજીથી તમારી એકાગ્રતા ભંગ થાય છે તથા માનસિક ઊર્જાનો ક્ષય થાય છે. ઉદ્દેશ્યહીન કાર્ય, વિવાદ, મૂર્ખતાપૂર્ણ કોરી કલ્પનાઓ, રૃઢીવાદી ભય તથા બીજાઓની કમીઓ કાઢવામાં તમારું જ નુકસાન થાય છે. જીવનમાં જો કંઈક મેળવવા ઇચ્છો, તો નિયત સમય તેમજ સ્થાનમાં એના પર જ એકાગ્ર થાઓ. તમે ધ્યાન દ્વારા માનસિક એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ કરી શકો છો. એકાગ્ર થતાં સમયે પ્રત્યેક વ્યક્તિ વધારે દબાણ ન નાખે તથા ધૈર્ય રાખે કેમ કે આ કાર્ય માટે વધારે અભ્યાસની જરૃરિયાત થશે. અનાસક્તિ, ધ્યાન તથા પ્રભુના પ્રત્યે પ્રેમ તમારી એકાગ્રતા શક્તિને વધારે છે. આ કાર્ય સહજ નથી પરંતુ અશક્ય પણ નથી.

તમે ધ્યાન આપ્યું હશે કે મનપસંદ વિષય અથવા પુસ્તક પર તમારું ધ્યાન જલ્દી જ એકાગ્ર થઈ જાય છે. જો વિષય મનપસંદ ન હોય તો એકાગ્રતા જલ્દી જ ભંગ થઈ જાય છે. એને મેળવવાની કોઈ સહજ વિધિ નથી, ફક્ત અભ્યાસ દ્વારા જ એને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જો આરંભમાં તમે સફળ ન પણ થાઓ, તો હિમ્મત ના હારો, કેમ કે આ એક એવું કાર્ય છે, જેને તમે સજાગ અવસ્થામાં પહેલી વખત કરવા જઈ રહ્યા છો. ધ્યાન રાખો કે તમારા કાર્યનું વાતાવરણ શાંત તથા કોલાહલપૂર્ણ ન હોય. જો તમે કોઈ મિત્રને ફોન કરવા ઇચ્છો છો, તો આ વિચારને મગજમાં ના રાખો. એને ફોન કર્યા પછી જ કાર્ય આરંભ કરો અન્યથા મિત્રનો ફોન કરવાનો વિચાર તમારા મસ્તિષ્કની એકાગ્રતાને ભંગ કરતું રહેશે.



અધ્યાય ૬
મૃત્યુ પછીનું જીવન

જીવિત મનુષ્યોના રૂપમાં, આપણી પાસે એનાથી મહત્ત્વપૂર્ણ હકીકત કોઈ નથી કે આપણી પાસે કંઈક એવું છે, જેને આપણે 'આત્મા'ના રૂપમાં વર્ણિત કરી શકીએ છીએ, જે આપણા શરીરના મૃત્યુ પછી પણ હંમેશાં વિદ્યમાન રહે છે. એના વગર તો આપણું અસ્તિત્વ જ વ્યર્થ છે, પછી આ વાતથી કોઈ અંતર નથી પડતું કે આપણે એક વર્ષ જીવીએ અથવા કરોડો વર્ષ, હકીકતમાં એનું ન હોવું પણ અંતે ક્રૂરતા જ હોત.

પહેલા-પહેલાં જ્યારે મેં આ પુસ્તકને લખવાનું આરંભ કર્યું, તો હું આ અધ્યાયને સામેલ કરવા ઇચ્છતો ન હતો. પરંતુ પછી મેં વિચાર્યું કે આ અધ્યાય એમના માટે લાભદાયક હોઈ શકે છે, જે પ્રભુમાં વિશ્વાસ નથી રાખતા તથા એ માને છે કે બધું જ કૃત્રિમ છે, કોઈ વ્યક્તિના મૃત્યુથી એનો અંત થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો એવા પણ છે, જે એમ માને છે કે કોઈ વ્યક્તિ મર્યા પછી પ્રભુમાં સમાઈ જાય છે તથા ખુદ ઈશ્વર થઈ જાય છે. એને પૃથ્વી પર થવાવાળી પ્રત્યેક ઘટનાની જાણકારી રહે છે.

જો તમે મૃત્યુ પછી જીવન પર લખવામાં આવેલી પુસ્તકનો અભ્યાસ કરો, તો પરલોકમાં થવાવાળી ઘટનાઓનું વિસ્તૃત વર્ણન મેળવશો. પરલોકને બીજી દુનિયાના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલા બધા વિવરણ મનુષ્ય માટે મૃત્યુ પછી પણ લાભકારક સાબિત થશે.

જ્યારે મહાત્મા બુદ્ધે નિર્વાણ પ્રાપ્ત કર્યું, તો એમણે પોતાના અનુભવના આધાર પર કહ્યું -

"મને પોતાના અનેક પાછલા જન્મોની યાદ છે, મેં અનેક કાળોમાં એક, બે, ત્રણ, ચાર, પાંચ....સો.... હજારો જન્મ લીધા. હું આ બધા જન્મનો વિષયમાં જાણું છું. જન્મ ક્યાં થયો, કયા પરિવારમાં થયો, ત્યારે મારું નામ શું હતું તથા મેં શું કર્યુંર્! મારા જીવનમાં દુર્ભાગ્ય તથા સૌભાગ્ય આવ્યા તથા પ્રત્યેક મૃત્યુ પછી નવો જન્મ થતો રહ્યો, આ પ્રકારે અસંખ્ય જન્મોનું વિવરણ, વિશેષતાઓ તથા પરિસ્થિતિઓ મારી સ્મૃતિમાં છે. આ જ્ઞાન મેં રાત્રિના પ્રથમ પ્રહરમાં મેળવ્યું."

અમેરીકાના મહાન સમાજસેવી તથા વ્યવસાયી શ્રી હેનરી ફોર્ડ લખે છે - "મેં ૨૬ વર્ષની ઉંમરમાં જ અવતારવાદના સિદ્ધાંતને અપનાવ્યો. ધર્મ તથા કર્મ પણ મને પૂરી રીતે સંતુષ્ટ ના કરી શક્યા. જો આપણે આગલા જન્મમાં જીવનના અનુભવોનો પ્રયોગ ન કરી શક્યા, તો કર્મ પણ નિઃસાર થઈ જાય છે. જ્યારે મેં અવતારની શોધ કરી તો સમયની કોઈ સીમા ન રહી. હું ઘડીયાળનો દાસ ન રહ્યો... હું બીજાઓની સાથે જીવનની ઊંડી સમજથી પ્રાપ્ત સહજતા વહેંચવા ઇચ્છતો હતો."

પદાર્થની ત્રણ અવસ્થાઓ હોય છે - ઠોસ (નક્કર), દ્રવ્ય તથા ગેસ. તમે બધા જાણો છો કે આ તત્ત્વોથી બનેલી છે. તમે એ પણ જાણો છો કે શુદ્ધ વાયુને ગેસથી દ્રવ્ય તથા ઠોસ અવસ્થામાં બદલી શકાય છે. તેથી આપણી પાસે ત્રણ પરતો છે- ઠોસ, દ્રવ્ય તથા ગેસ. પદાર્થની ચોથી અવસ્થા 'આકાશ' છે. એની પણ ચાર પરતો અથવા સ્તર છે. આ પ્રકારે પૃથ્વી પર સાત સ્તર છે.

સાતમું સ્તર ખૂબ જટિલ વિજાતીય અણુઓથી બનેલું છે. છઠ્ઠુ સામાન્ય વિજાતીય અણુઓથી બનેલું છે. જેનો પ્રત્યેક સંયોગ એકમના રૂપમાં કાર્ય કરે છે. પાંચમું થોડું જટિલ વિજાતીય અણુઓથી બનેલું સ્તર છે. ચોથું વધારે જટિલ વિજાતીય અણુઓથી બનેલું સ્તર છે. ત્રીજું ઓર વધારે જટિલ છે તથા ગેસના રૂપમાં છે. બીજું સ્તર, ત્રીજાથી પણ વધારે જટિલ છે તથા દ્રવ્ય કહેવાય છે. પ્રથમ સ્તર સૌથી વધારે જટિલ છે તથા ઠોસ કહેવાય છે.

મનુષ્યના ભૌતિક શરીરના બે ભાગ છે - એક ભાગ સઘન શરીર છે, જે ઠોસ, દ્રવ્ય તથા ગેસથી મળીને બન્યું છે તથા બીજો ભાગ આકાશીય તત્ત્વોથી બનેલ છે, જેની ચાર ઉપરી પરતો (સ્તર) છે. તમે આભામંડળ વિશે ચોક્કસ સાંભળ્યું હશે. આ આકાશીય તત્ત્વનો એક ભાગ છે તથા મનુષ્યના શરીરની આસપાસ પ્રકાશના રૂપમાં રહે છે. મનુષ્યના સ્વાસ્થ્યમાં કમી અથવા વૃદ્ધિની સાથે આ રંગોની આભા પણ ઓછી અથવા વધારે થતી રહે છે. કરવામાં આવેલા સત્કર્મોનું ફળ જ આપણને જીવનમાં ખુશહાલ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. મનુષ્યનું શરીર પાછલા તથા વર્તમાનમાં કરવામાં આવેલા કર્મોના અનુસાર જ સુંદરતા મેળવે છે.

જો પાછલા જન્મમાં સારા કર્મ કર્યા હશે, તો તે જન્મથી જ સુંદર હશે નહીંતર એનું શરીર બદસૂરત હશે. ઠીક એ જ રીતે જો તમારી ત્વચામાં નિખાર આવી રહ્યો છે, તો એનો અર્થ એ છે કે તમે સારા કર્મ કરી રહ્યા છો. જો જાણીજોઈને અથવા અજાણતા પાપ કરશો, તમારી ત્વચા આપમેળે મુરઝાઈ જશે.

મૃત્યુના સમયે આત્મા તેમજ આકાશીય તત્ત્વ, સઘન શરીરથી અલગ થઈ જાય છે, સંભવતઃ આથી જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય છે, તો કેટલાક લોકો એક ખાસ પ્રકારનું કંપન કે અસહજતા અનુભવે છે, કેમ કે એ સમયે આકાશીય તત્ત્વ શરીરથી વિલગ થઈ રહ્યું હોય છે. આત્માની સાથે-સાથે મન તેમજ ઇન્દ્રિયો વગેરે બધું શરીરને છોડી દે છે.

આકાશીય તલ

પરલોકમાં પણ આ લોકની જેમ સાત પરતો (સ્તર) હોય છે. અંતર ફક્ત એટલું હોય છે કે અહીંયા વસ્તુઓ વધારે મોટી તથા પારદર્શી હોય છે. એને આકાશીય જગત પણ કહે છે કેમ કે આ અમૂર્ત જીવોના નક્ષત્રીય ખગોળનું જગત છે.

હાઇપરપ્લેન એક જ્યામિતીય અવધારણા છે. જેનાથી એક રેખાના ઉચ્ચતર આયામોની ચર્ચા થાય છે.

ઈસોટેરિસિઝ્મ (Esotericism) અથવા ઇસોટેરિઝ્મ (Esoterism) શબ્દના બે મૂળ અર્થ છે. શબ્દકોષ અનુસાર આ ગોપનીય મતોના સૂચક છે, આને ગ્રીક ભાષાથી લેવામાં આવેલ છે :

બીજા અર્થમાં આ પોતાની તરફ અંદર જવાની પ્રવૃત્તિ છે "રહસ્યમયી....આ લોકમાં જીવન ખૂબ વધારે સક્રિય હોય છે. અહીંયા પૃથ્વી પર જોવા મળતી પ્રત્યેક વસ્તુની પ્રતિકૃતિ (નમૂના) જોવા મળે છે. અહીંયા એ વ્યક્તિ પણ રહે છે, જે મૃત્યુને કારણે પોતાનું શરીર ગુમાવી ચુક્યા છે. આકાશીય તલનું જનસંખ્યા ઘનત્વ વધારે હોય છે, જેમાં અગ્નિ, વાયુ, જળ તથા ધરતી પણ સામેલ હોય છે."

પારલૌકિક શરીર, મનુષ્યના ભૌતિક શરીરથી ક્યાંય મોટું હોય છે. આ પ્રત્યેક વ્યક્તિની પરિપક્વતાના આધાર પર બધી દિશાઓમાં દસથી બાર ઇંચના ગોળાકારમાં હોય છે. મનુષ્યની આધ્યાત્મિક પરિપક્વતાના અનુસાર એના પારલૌકિક શરીરના આકારમાં અંતર હોઈ શકે છે. ધરતી પર મનુષ્યનો વ્યવહાર-એનો સ્વાર્થ, ઘૃણા, નીચતા વગેરે પારલૌકિક શરીરનું નિર્માણ કરે છે. એના સારા-ખરાબ કર્મ પણ આધાર બને છે.

આપણે પોતાની ઊંઘના સમયે ક્યાં હોઈએ છીએ? શું આપણે ઊંઘ દરમિયાન યાત્રા કરીએ છીએ? જો હા, તો ક્યાં? આ પ્રશ્ન સમય-સમય પર તમને પરેશાન કરતો હશે. બધા મનુષ્ય ઊંઘના સમયે પોતાના પારલૌકિક શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, પરંતુ તેઓ એ વિષયમાં જાણી નથી શકતા.

આંશિક રૃપથી પરિપક્વ વ્યક્તિનું પારલૌકિક શરીર થોડું વિકસિત હોવાને કારણે એના શરીરમાં ફરે તો છે, પરંતુ તે ધરતી પર એના પ્રત્યે સજાગ નથી હોતું. એક પૂર્ણતયા પરિપક્વ વ્યક્તનું પારલૌકિક શરીર સાતેય પરતોના સૂક્ષ્મ અણુઓથી બનેલું હોય છે.

એક પરિપક્વ મનુષ્યનું પારલૌકિક શરીર એના નિયંત્રણમાં રહે છે તથા એના વિચારોથી પૂર્ણ રીતે સંમત હોય છે. એવા વ્યક્તિ શાંત તથા કોમલ હોય છે.

'આ પરલોક ક્યાં સ્થિત છે?' તમને એ જ પ્રશ્ન વ્યથિત કરી રહ્યો હશે. આ પરલોક તમારી પાછળ જ છે. આ ચારે તરફ તથા દરેક તરફ હાજર છે. આપણે પોતાના ભૌતિક શરીરની સીમાઓને કારણે એના સુધી નથી પહોંચી શકતા, એને જોઈ કે અનુભવી નથી શકતા.

જેમ કે મેં પહેલાં કહ્યું છે કે લોકો મૃત્યુ પછી પરલોકમાં જાય છે. ત્યાં વિગત જીવનના કર્મોના આધાર પર એમને કેટલાક પરિવર્તનોમાંથી પસાર થવું પડે છે. જેના એક અંશને 'નર્ક'ના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. મૃત્યુથી કોઈ વ્યક્તિના ચરિત્ર, સ્વભાવ તથા જ્ઞાન વગેરેમાં કોઈ અંતર નથી પડતું. એ દિવ્લ લોકમાં પણ સાત સ્તર પર રહેવાવાળા એક-બીજાથી વાર્તાલાપ કરી શકેછે. આત્મા પોતાના વિગત જીવનના કર્મોને ખુદ જુએ છે. પોતાની સફળતા, અસફળતા, નિરાશા, કુંઠા, પ્રયત્ન તેમજ ભાવનાઓ વગેરેને જોઈને જ તે જીવનનો સાચ્ચો ઉદ્દેશ્ય તથા પ્રકૃતિના નિયમોને જાણી શકે છે.

પરિપક્વ મનુષ્ય જલ્દી જ નર્કથી મુક્તિ મેળવી લે છે, એક અર્ધ-પરિપક્વ વ્યક્તિ પણ નર્કમાંથી પસાર થાય છે, પરંતુ સમય લે છે. તે એ સમયને જાણી નથી શકતો. સ્વર્ગમાં પહોંચવા પર જ એને પોતાની અવસ્થાની જાણ થાય છે.

નર્કમાં પણ સાત પરતો (સ્તર) જોવા મળે છે. સૌથી નિચલા સ્તરમાં એ લોકો રહે છે, જે કામનાઓને ત્યાગી નથી શક્યા. ત્યાંનું વાતાવરણ ઉદાસીન હોય છે. આ ક્ષેત્ર માનવતાને

નુકસાન પહોંચાડવાવાળા અપરાધીઓ, હત્યારાઓ તથા શરાબીઓની શરણસ્થળી છે. એમના પારલૌકિક શરીર પણ વિચારનીય દશામાં જોવા મળે છે.

નર્કના બીજા સ્તરમાં અસંતુષ્ટ તથા વ્યાકુળ લોકો રહે છે. તેઓ હજુ પણ પૃથ્વીવાસીઓના મોહમાં પડેલા છે. આ મોહનો ત્યાગ કર્યા વગર તેઓ ઊંચી તથા યોગ્ય સપાટી સુધી નથી જઈ શકતા. તેઓ પૃથ્વી પર રહેવાવાળાઓથી સંપર્ક કરીને પોતાના અધૂરા કાર્ય પૂરા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. નર્કની ત્રીજી પરતમાં એવા વ્યક્તિ રહે છે જે પૃથ્વી પર બુદ્ધીશાળી તથા વિચારક હોવા છતાં સાંસારિક કાર્યોમાં લિપ્ત રહ્યાં.

ચોથી પરત ત્રીજીની જેમ જ છે, અંતર ફક્ત એટલું છે કે અહીંયા વધારે શુદ્ધ આત્માઓ જોવા મળે છે.

પાંચમી પરત વધારે પ્રકાશવાન તથા આકર્ષક છે. આ સ્તર પર એવા ધાર્મિક વ્યક્તિ રહે છે, જેમણે પૃથ્વી પર લોકોનું નિઃસ્વાર્થ ભાવથી માર્ગદર્શન કરવાને બદલે પ્રસિદ્ધિની ઇચ્છા રાખી.

છઠ્ઠી પરતમાં એવા વ્યક્તિ રહે છે, જે પૃથ્વી પર આધ્યાત્મિક તથા ભૌતિક જ્ઞાનની શોધમાં રહ્યાં. તેઓ નર્કમાં એથી આવ્યા કેમ કે એમણે ઇન્દ્રિય સુખોની પૂર્તિ માટે કાર્ય કર્યા.

સાતમી પરત પર એવા બુદ્ધિશાળી રહે છે, જે ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓના મોહમાં પડ્યા રહ્યા પરંતુ એને મેળવ્યા પછી પણ ત્યાગ ના કરી શક્યા.

સ્વામી પરમહંસ યોગાનંદ (પાંચ જાન્યુઆરી, ૧૮૯૩-સાત માર્ચ, ૧૯૫૨)એ વિદેશોમા ખ્યાતિ અર્જિત કરી. તેઓ ૭ માર્ચ, ૧૯૫૨એ મહાસમાધિમાં લીન થઈ ગયા. લૉસ એન્જેલ્સમાં શબગૃહના નિર્દેશક શ્રી હેરી ટી. રૉવનું કહેવું છે-

“પરમહંસ યોગાનંદજીના મૃત શરીર પર કોઈ નુકસાનનું ચિહ્ન ન હતું... મૃત્યુના વીસ દિવસ પછી પણ શરીર એમનું એમ જ રહ્યું.”

જ્યારે આ સંત જીવિત હતા, તો બહુધા એક રોચક પ્રસંગ સંભળાવતા હતા. એક દિવસે તેઓ પોતાના ઓરડામાં બેઠા હતા તો એમને પોતાના સ્વર્ગીય ગુરુ શ્રી યુક્તેશ્વરજીએ સાક્ષાત્ દર્શન આપ્યા. એમણે બતાવ્યું-

“હું બીજી દુનિયાની એ સપાટીથી આવ્યો છું, જ્યાં કોઈ જીવિત પ્રાણી પ્રવેશ નથી કરી શકતો.” ગુરુએ કહ્યું કે તેઓ એ શ્રદ્ધાળુ પરલોકવાસીઓ માટે કાર્યરત હતા, જે એમની ઇન્દ્રિયોના બળ પર પહેલી વખત ગતિ કરવાવાળા હતા અથવા એક ળકત ફરી ઉચ્ચ લોક સુધી જવા ઇચ્છતા હતા.

એ લોકમાં પણ મનુષ્ય પોતાની પૂરી ચેતનાની સાથે કામ કરે છે. અહીંયા અનેક લોક છે, જેમાં જવા માટે દિવ્ય વાહનો અથવા પ્રકાશના અંતર દ્વારા યાત્રા કરવામાં આવે છે, જે વિજળી અથવા રેડિયોએક્ટિવ ઊર્જાથી પણ ઝડપી છે. અહીંયા પૃથ્વીથી વધારે શક્તિશાળી સૌરમંડળ છે. અહીંયા પૃથ્વીની અપેક્ષાએ દિવસ-રાત લાંબા હોય છે. વર્ષા અથવા બરફ સિવાય તાપમાન સામાન્ય રહે છે. પૃથ્વી પર તો રાસાયણિક પ્રતિક્રિયા દ્વારા ઠોસ વસ્તુઓને બદલી શકાય છે, પરંતુ આ લોકમાં ઇચ્છાશક્તિથી જ ઠોસને બીજા પદાર્થોમાં બદલી શકાય છે. લોકો પોતાની ઇચ્છાનુસાર રૂપ બદલી શકે છે. અહીંયા કોઈ પણ યોનિથી જન્મ નથી લેતો તથા પારલૌકિક

શરીર પર ગરમી અથવા ઠંડીની પણ કોઈ અસર નથી પડતી.

એ લોકમાં રહેવાવાળા લોકોના ત્રણ નેત્ર હોય છે. બે સામાન્ય નેત્ર અડધા ખુલ્લા રહે છે, જ્યારે ત્રીજું નેત્ર પૂરી રીતે ખુલ્લું હોય છે. આ મસ્તકની વચ્ચો-વચ્ચ સ્થિત છે. મનુષ્યના શરીરમાં કાન, નાક, ત્વચા તથા જીભ વગેરે અંગ હોય છે. તેઓ પોતાની છઠ્ઠી ઇન્દ્રિય જાગૃત થવાથી પહેલાં આ લોકની ઘટનાઓને નથી જોઈ શકતા. અહીંયા મનુષ્યની સામાન્ય ઉંમર પાંચસોથી હજાર વર્ષ છે, જે પૃથ્વી પર કરવામાં આવેલા કર્મો પર આધારિત હોય છે. મનુષ્ય પોતાની ઇચ્છાથી જ કોઈ પણ લોકમાં રહે છે. તેથી તમારી ઇચ્છાઓ એથી બની છે જેથી તમે જીવનચક્રમાં ફસાયેલા રહો.

તમે વિચારો છો કે હકીકત જીવન એક સપનું છે તથા મનુષ્યના ત્રણેય શરીર ભ્રમ માત્રછે, જેને તમે એક દિવસ ત્યાગી દેશો.

માનસિક લોક

આ લોકનું જીવન વધારે **સક્રિય** તથા **સ્પંદનથી** ભરપૂર છે. આ લોકમાં પણ સાત સ્તર છે. ૪ પરતોનું સ્વરૂપ તથા સ્વરૂપહીન અવસ્થામાં વહેંચવામાં આવી શકાય છે. પહેલી ચાર પરતોમાં સ્વરૂપ છે જ્યારે ઉપરની ત્રણ પરતો સ્વરૂપહીન હોય છે. અહીંયા જીવાત્મા ઉલ્લાસમયી ગતિની સાથે સતત ગતિશીલ રહે છે. માનસિક લોક બ્રહ્માંડીય મનને પ્રતિબિંબિત કરે છે, જેમ કે 'મન' અધ્યાયમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે; આપણા બધાના મન આપસમાં જોડાયેલા છે; આ ટેલીપથીક સંપર્ક છે. અહીંયા સંપ્રેષણ (આપ-લે) વાચિક રૂપથી નહીં, પરંતુ વિચારોના માધ્યમથી થાય છે. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે આ સંપ્રેષણ આ લોકોમાં સંપૂર્ણ તેમજ ગતિવય થાય છે. અહીંયા આત્માઓ તથા માનસિક સંભાવનાઓમાં વિવિધતા જોવા મળે છે, તેથી ઉચ્ચ માનસિક લોકની આત્માઓના સંપ્રેષણને, ઓછી માનસિક યોગ્યતાવાળી આત્માઓ નથી સમજી શકતી. એક પરિપક્વ વ્યક્તિ, ચાર પરતોના સૂક્ષ્મ અણુઓથી બનેલ હોય છે,જેમાં ત્રીજી તથા ચોથી પરતનું વર્ચસ્વ હોય છે.

સ્વર્ગ પણ માનસિક લોકનો જ એક ભાગ છે. અહીંયા રહેવાવાળાઓની પાસે ભૌતિક અથવા પારલૌકિક શરીર નથી હોતું. સ્વર્ગમાં બે અવસ્થાઓ જોવા મળે છે. પ્રથમ અવસ્થા સ્વરૂપમયી તથા બીજી સ્વરૂપરહિત હોય છે. અહીંયા વિચારકની પાસે ભાવલોક સુધી નથી હોતો. પૃથ્વી પર કરવામાં આવેલા કર્મ સવ્રગમાં રહેવાનો સમયગાળો નિશ્ચિત કરે છે. સ્વર્ગમાં સારા તથા નિઃસ્વાર્થ ભાવોને જ આશ્રય મળે છે. અહીંયા લોકો સત્યને માન આપે છે.

અહીંયા મસ્તિષ્ક હંમેશાં સકારાત્મક વિચારોને જ પ્રોત્સાહિત કરે છે. સ્વર્ગમાં ચારે તરફ પ્રેમ તથા આનંદનું સામ્રાજ્ય રહે છે.

સર્વગની નીચલી પરતોમાં અપેક્ષાકૃત ઓછી વિકસિત આત્માઓ નિવાસ કરે છે. તેઓ સ્વર્ગમાં ખુશ રહે છે. બીજી નિચલી પરતમાં ધાર્મિક મહિલાઓનો નિવાસ હોય છે. ત્રીજી નીચલી પરતમાં એ લોકો રહે છે, જે પૃથ્વીના વાસીઓ પર શ્રદ્ધા રાખે છે. તેઓ બધા પૃથ્વી પર કરવામાં આવેલા કર્મોનું સારું ફળ મેળવે છે. આ પ્રકારે શ્રેષ્ઠ આત્માઓ ઉપરી પરતો સુધી પહોંચતી રહે છે.

આ પ્રકૃતિના નિયમોના સંભાવ્ય તથા બળની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા કરે છે, કોઈ પણ એનાથી ઇનકાર નથી કરી શકતું અથવા એની અવજ્ઞા નથી કરી શકતું. તમે પ્રકૃતિને મૂરખ નથી બનાવી શકતા પરંતુ કેટલો મોટો વિરોધાભાસ છે કે મનુષ્ય પોતાના પાખંડ તેમજ છળથી ભરેલા કર્મોને પણ યોગ્ય ઠેરવવાના પ્રયત્નમાં લાગેલો રહે છે. પરંતુ હવે તમને અહેસાસ થઈ ગયો હશે કે તમે મનુષ્યના સર્જકને દગો નથી આપી શકતા, એના લેખા-જોખામાં ક્યારેક ભૂલ નથી થતી. 'તમે જે વાવો છો, એ જ કાપો છો', અત્યાર સુધી તમને એ પણ અહેસાસ થઈ ગયો હશે કે આપણે જે જોઈએ કે માનીએ છીએ, એના પરે પણ ઘણું બધું છે, કોઈ વ્યક્તિના મૃત્યુ થવા પર ફક્ત એનું શરીર મરે છે, એ વ્યક્તિનું મૃત્યુ નથી થતું તે ફક્ત ભૌતિક અવસ્થાને ત્યાગે છે. ભગવદ્ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણએ એ જ કહ્યું છે. તેથી ભાગ્ય કે નિયતિમાં વિશ્વાસ રાખવો પણ અયોગ્ય થશે. એમને રચવામાં નથી આવ્યા, તે આપણી કલ્પનાની વસ્તુ છે. તમે પોતાના કર્મોના બળ પર પોતાનું ભવિષ્ય ખુદ બનાવી શકો છો, એના માટે તમારે દૃઢ સંકલ્પ શક્તિ તેમજ નિરંતર પ્રયત્નોની પણ જરૂર પડશે.

તમે એવા મહાન સાધુ-સંતોને જોયા હશે, જે માઇલો દૂર બેઠેલા વ્યક્તિની સ્થિતિ સુધી બતાવી દે છે. તેઓ પોતાના પારલૌકિક શરીર દ્વારા થોડી જ ક્ષણોમાં એ વ્યક્તિની બધી જાણકારી લઈ આવે છે. તેઓ પોતાના મસ્તિષ્ક દ્વારા યાત્રા કરવામાં પણ સક્ષમ હોય છે. તમે એવા નેત્રહીન વ્યક્તિઓ વિશે પણ સાંભળ્યું હશે, જે પોતાના દિવ્ય નેત્રોથી આ સંસારને જોઈ શકે છે. બની શકે છે કે કોઈ મનુષ્યનું ભૌતિક શરીર અપંગ હોય, પરંતુ એનું પારલૌકિક શરીર બિલ્કુલ પૂર્ણ અવસ્થામાં હોય છે.



અધ્યાય ૭
જ્ઞાન

જ્ઞાન વિવિધ આયામોનો ફલક છે, જે ચારે તરફ પ્રચુર માત્રામાં ઉપલબ્ધ છે. ઔપચારિક ભાષામાં જ્ઞાનના પ્રભાવ તથા સમતાને સમજાવવી કે એની વ્યાખ્યા કરવી મુશ્કેલ છે. એમાં અન્ય આયામો સિવાય વસ્તુગત અંતદૃષ્ટિ, સહજ જ્ઞાન તેમજ પ્રવૃત્તિ વગેરે પણ સામેલ છે, પરંત આપણે મોટાભાગે પોતાના ચારે તરફ એની ઉપસ્થિતિ તેમજ સંભાવનાથી અછૂતા રહીએ છીએ અથવા તો મોટાભાગના લોકો આ વિષયમાં જાણતા નથી અથવા માને છે કે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવા માટે આ જીવન ખૂબ નાનું છે. જો કે આપણે આ હકીકતને પણ ઉપેક્ષિત નથી કરી શકતા, કેમ કે એક જ વ્યક્તિ ટેબલથી લઈને કૉમ્પ્યૂર નિર્માણ સુધીની ટેકનીક નથી શીખી શકતો. જો તમે ધ્યાનપૂર્વક વાંચો, જો કરોડોમાંથી કોઈ એક ઉત્પાદન બનાવવું હોય તો એના નિર્માણથી પહેલાં, એના અભ્યાસ તેમજ પ્રક્રિયાને જાણવામાં કેટલાક વર્ષ લગાવવા પડશે. એમાં એના સિવાય. કેટલાય ઉપ-ઉત્પાદન પણ સામેલ છે. એ સત્ય છે કે આપણે એ પરવાહ જ નથી કરતા કે કોઈ ટેબલ, કેલ્ક્યુલેટર, ખુરશી કે કૉમ્પ્યૂટર કેવી રીતે બન્યા છે, કેમ કે આ આપણી નિયમિત ગતિવિધિઓનું અંગ નથી. મનુષ્ય આ ઉત્પાદનોનો પ્રયોગ ફક્ત એથી કરે છે કેમ કે એનાથી એમની કાર્યક્ષમતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. શું તમે ખરેખર ક્યારેય વિચાર્યું છે કે રોજબરોજ ઉપયોગ કરવાની વસ્તુઓ, પરદા કે ટેબલ વગેરે કેવી રીતે બને છે. સ્વાભાવિક રૂપથી તમારો જવાબ એ જ હશે કે અમે નથી જાણતા અથવા એને જાણવાની જરૂર નથી સમજતા કેમ કે એ અમારા વૃહત્તર સ્તરથી સંબંધિત નથી. સાથે જ, એ પણ જોવામાં આવ્યું છે કે લોકોએ બીજાઓના કામ વિશે આટલું ધ્યાન ના આપવું જોઈએ, પરંતુ છતાં પણ તેઓ જાણવા ઇચ્છે છે.

જ્ઞાન ચાર પ્રકારના હોઈ શકે છે -

૧. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન,

૨. વ્યાવસાયિક જ્ઞાન,

૩. સાધારણ સકારાત્મક જ્ઞાન,

૪. સાધારણ નકારાત્મક જ્ઞાન.

દુર્ભાગ્યવશ મનુષ્ય જનરલ નેગેટિવ નૉલેજ (જી.એન.કે.)માં વધારે લિપ્ત છે, એનાથી એની સફળતાના સ્તરમાં પણ અંતર આવે છે. લોકો બીજાઓના જીવનમાં ઘટી રહેલી ઘટનાઓ કે એમના વિષયમાં જાણવા માટે વધારે ઉત્સુક રહે છે, કે તેઓ ખુશ છે કે ઉદાસ? ઉદાહરણ તરીકે હૉલીવુડ કે બૉલીવુડમાં શું થઈ રહ્યું છે? કોના લગ્ન કોનાથી થઈ રહ્યા છે? કોણ કોને છુટાછેડા આપી રહ્યું છે? અહીંયા ઉલ્લેખનીય છે કે આપણએ જે હસ્તીઓની વાત કરી રહ્યા

છે, તે તો પોતાના કર્મ કરવામાં વ્યસ્ત છે. નિરીક્ષકોને જ એમાં રસ આવી રહ્યો છે. સવાલ એ પેદા થાય છે કે આ વાતો તમારા જીવનને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે? સંભવતઃ અસફળ વ્યક્તિ પર એનો વધારે પ્રભાવ પડે છે, તેઓ એ માનીને ખુદને જૂઠ્ઠો દિલાસો આપવા ઇચ્છે છે કે આ પ્રકારના બાકી લોકો પણ ખરાબ સમયથી પસાર થઈ રહ્યા છે. એમને આ વાતનો જરા પણ અહેસાસ નથી હોતો કે બીજાઓ માટે આ ખરાબ સમય થોડા સમય માટે હોઈ શકે છે, પરંતુ એમના માટે આ વધારે લાંબો પણ હોઈ શકે છે. તેઓ તો આ જ જૂઠ્ઠા આશ્વાસનની રમતમાં વ્યસ્ત રહે છે. ત્યાં જ બીજી તરફ પ્રગતિશીલ લોકો પોતાના ખરાબ સમયમાંથી પસાર થતાં જાય છે, તેઓ પોતાની પાછલી ભૂલોથી પાઠ ભણીને આગળ ડગલાં વધારી દે છે. 'જી.એન.કે.' વ્યક્તિઓની સંખ્યા પણ ઓછી નથી. આવા લોકો ગપ્પાબાજીની પૂરી મજા લે છે, એમના માટે એ જ મનોરંજનનું મુખ્ય સાધન હોય છે. આ પ્રકારે તેઓ એ કર્તવ્યોથી વિમુખ થઈ જાય છે, જે એમને આપવામાં આવ્યા છે, અહીંયા 'જી.એન.કે.' વિચારધારાથી મુક્તિ મેળવવા માટે કેટલાક ઉપાય પ્રસ્તુત છે.

- વ્યર્થ ગપ્પાબાજીથી ભરેલી પત્રિકાઓ ના વાંચો.
- સમાચાર-પત્રના વ્યર્થ ખૂણાઓ ના વાંચો.
- જે વ્યક્તિ તમારાથી સંબંધિત નથી, એમના વિશે ના વિચારો કેમ કે એનાથી કોઈ લાભ નહીં થાય.
- બીજાઓની સાથે પોતાની તુલના ના કરો.
- બીજાઓ વિશે પૂછપરછ કરવાનું બંધ કરો.
- બીજાઓ પ્રત્યે જિજ્ઞાસા ના રાખો.
- દૂરદર્શન પર નકારાત્મકતાથી ભરેલી સિરિયલ ના જુઓ.
- બીજાઓથી ઈર્ષ્યાભાવ ત્યાગી દો, ભલે એ તમારા મસ્તિષ્કમાં જ કેમ ના હોય.
- કોઈ પણ એવું નકારાત્મક કામ ના કરો, જે તમારા માટે નુકસાનકારક હોય.

બની શકે છે ગપ્પાબાજીથી ભરેલા કૉલમને વાંચવામાં તમને અત્યંત રસ આવે છે તેમજ આ આદતને છોડવી વધારે મુશ્કેલ લાગે; આથી તમને સલાહ આપવામાં આવે છે કે આ વિષયથી બિલ્કુલ સંબંધ ના તોડો, નહીંતર મન વારંવાર એ જ તરફ ભટકશે. ખુદને ધીમે-ધીમે સમજાવવાથી શરુઆત કરો કે એ તમારી સફળતાના રસ્તામાં કેટલું મોટું વિઘ્ન છે. ગપ્પાબાજીથી ભરેલી પત્રિકાઓ એકદમ વાંચવાનું બંધ ના કરો, એને વાંચવામાં લાગવાવાળા સમયને ઘટાડો. એ સમયમાં સકારાત્મક સાહિત્ય વાંચો. ઠીક એ જ પ્રકારે, નકારાત્મક દૃશ્યોને પણ જોવાથી બચો જેમ કે ટી.વી.ના નકારાત્મક ધારાવાહિક, એમને પણ ધીમે-ધીમે જોવાનું છોડી દો. એ સમયે બપોર કે રાત્રિ ભોજન માટે નિકળી જાઓ. તમને એ જાણીને હેરાની થશે કે ઘણા બધા લોકો હજુ પણ એવા છે, જે લોકપ્રિય ધારાવાહિક સુધી નથી જોતા, અને તેઓ બધા તમને એ રેસ્ટોરન્ટ કે સ્થળો પર મળશે, જ્યાં-જ્યાં તમે જશો. પોતાની કોઈ બીજી રુચિને પ્રોત્સાહિત કરીને એમાં સમય વિતાવવાનું શરૂ કરો. તમને અહેસાસ થશે કે તમે નકારાત્મકતાના ચંગુલ તેમજ લતથી છૂટીને મુક્ત થઈ ગયા છો.

યાદ રહે કે તમારી ઇન્દ્રિયો સાધારણ નકારાત્મક જ્ઞાનની લોભી છે, પરંતુ હવે તમારે સજાગ

ભાવથી એનાથી સંબંધ તોડવો પડશે. પોતાના બાકી જીવનમાં અધૂરી ઇચ્છાઓ પૂરી કરો અથવા આ ઘટિયા મનોરંજનથી દિલ બહેલાવો, પસંદગી તમારા હાથમાં છે.

સામાન્ય સકારાત્મક જ્ઞાન - આ જ્ઞાન દ્વારા તમારા વ્યક્તિત્વમાં નિખાર આવે છે તેમજ સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ આભાયુક્ત થઈ ઉઠે છે. જી.પી.કે. એટલે સે સામાન્ય સકારાત્મક જ્ઞાન વ્યક્તિને બીજાઓની સાથે સંપર્ક સાધવામાં મદદરૂપ થાય છે તથા સામાજિક એકત્રીકરણમાં એક સકારાત્મક ઓળખ આપે છે. જ્યારે કે જી.એન.કે.ની નકારાત્મક ઊર્જા, તમારી રચનાત્મકતાને બધાથી વધારે ક્ષતિ પહોંચાડે છે. જી.પી. કે. વ્યક્તિને બીજાઓના અનુભવથી શીખવા યોગ્ય બનાવે છે.આ વ્યક્તિને જાણવામાં મદદ કરે છે કે દુનિયામાં શું ઘટી રહ્યું છે અને આ એને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે. આ વ્યક્તિને સંસાર માટે કંઈક કરવાની પ્રેરણા આપે છે. કોઈ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી થોડું સકારાત્મક જ્ઞાન હોવું ક્યાંય યોગ્ય છે. તેથી વ્યક્તિએ સામાન્ય સકારાત્મક જ્ઞાન અવશ્ય લેવું જોઈએ; બીજાઓને પ્રભાવિત કરવા માટે નહીં બલ્કે ખુદને નિખારવા તથા સંવારવા માટે.

વ્યાવસાયિક જ્ઞાન -વર્તમાનમાં સફળતા મેળવવા માટે વ્યાવસાયિક જ્ઞાન પણ ખૂબ મહત્ત્વ રાખે છે. કૉર્પોરેટ સભ્યતા, સંગઠનાત્મક પ્રક્રિયાઓ, માનવ સંસાધન પ્રબંધન તેમજ સૂચના તકનીક જેવા મુદ્દાઓની તકનીકી તેમજ અનુભવપરખ જાણકારીના સફળ મેળ પર, વ્યાવસાયિક જાણકારીની નિપુણતા વધારે હદ સુધી નિર્ભર કરે છે. આ મુદ્દાઓમાં સંતુલન સાધવા માટે યોગ્ય તકનીકોની સમજ હોવી જરૂરી છે. વ્યક્તિએ ઉત્પાદન, બજાર, હરિફવર્ગો તેમજ કર્મચારીઓથી જોડાયેલી સંપૂર્ણ જાણકારી લેવી જોઈએ. જો વ્યક્તિનું વ્યાવસાયિક જ્ઞાન સંપૂર્ણ થશે અને તે એને બુદ્ધિમત્તાપૂર્ણ પ્રયોગ કરશે, તો એને સફળતા મળતા વાર નહીં લાગે. જો વ્યાવસાયિક જાણકારીનો અભાવ હશે તો એને પ્રતિસ્પર્ધાની દોડથી બહાર આવતા વાર નહીં લાગે.

કેટલાય વ્યક્તિ પોતાની આંખો તથા કાન બંધ કરી લે છે તથા પોતાની ઉત્પાદન ક્ષમતા અથવા સુધારના વિષયમાં કોઈ વિચાર નથી કરતા. એમને લાગે છે કે ઈશ્વર જ એમને મદદરૂપ થશે. તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે ઈશ્વર એમની જ મદદ કરે છે, જે પોતાની મદદ ખુદ કરે છે. જાણકારી એક પ્રાથમિક સાધન છે; પ્રત્યેક વ્યક્તિને એની જરૂર હશે, જો તે પોતાના વ્યવસાય વિશેષમાં શ્રેષ્ઠતા મેળવવા ઇચ્છે છે.

પરંપરા અનુસાર, બધી નાની-મોટી સફળ કંપનીઓ ઉત્પાદનને બજારમાં ઉતારવાથી પહેલાં સર્વેક્ષણ કરે છે. આ સર્વેક્ષણ પર વધારે ધન પણ ખર્ચ કરવામાં આવે છે. સર્વેથી પ્રાપ્ત આંકડા એમના ભાવી નિયોજનમાં મદદરૂપ થાય છે. એમને જાણ છે કે બજારમાં ચાલવાથી પહેલાં જેવી સ્થિતિનું અનુમાન લગાવ્યા વગર ઉત્પાદનને બજારમાં લાવવું નુકસાનદાયક થઈ શકે છે. તેથી સર્વેક્ષણ પર ધન ખર્ચ કરવામાં પણ એમને કોઈ સંકોચ નથી થતો કેમ કે આ માત્રા સંભવિત નુકસાનની તુલનામાં ખૂબ ઓછી હોય છે.

કલ્પના જ જ્ઞાનનું આધારભૂત અંગ રચે છે. વ્યક્તિની પાસે સ્વ-રચિત કાલ્પનિક શક્તિ હોવી જોઈએ, જેથી તે વર્તમાન હરિફ જગતમાં સર્જનાત્મક બદલાવ લાવી શકે. સપનાઓના માધ્યમથી પણ આ કાર્ય થઈ શકે છે, જેમ કે 'મન' અધ્યાયમાં વર્ણિત છે; સજાગતાથી પોતાની

સમસ્યાઓનું સમાધાન શોધો. તમારે આ કલ્પનાના યોગ્ય પણ હોવું જોઈએ કે વાતો તમારા હકમાં કેવી રીતે થઈ શકે છે, આ અભ્યાસ તથા પ્રયોગથી શક્ય છે. કલ્પના પછી વિચાર આવે છે. આ વિચાર સર્જનશીલ અથવા વિધ્વંસાત્મક હોઈ શકે છે. વિદ્ધંસાત્મક વિચારોને જલ્દીથી ત્યાગી દો તથા સર્જનશીલ વિચારોની યાદીમાંથી પસંદ કરો.જો વિચાર પરિસ્થિતિના અનુકૂળ છે, ઉપયુક્ત તથા સુસંગત છે, તો તમારામાં એને કાર્યરૂપમાં પરિણત કરવાનું સાહસ હોવું જોઈએ. કલ્પના તથા વિચાર વ્યાવસાયિક વાતનો એક અંશ ઘડે છે કેમ કે રચનાત્મકતા તેમજ બુદ્ધિમત્તા જ એક ઉત્પાદનને બીજાની તુલનામાં યોગ્ય બનાવે છે. આપણે ભૂલવું ના જોઈએ કે કોઈ સારી જાહેરાત કે કંપનીની માર્કેટિંગ રણનીતિના બળ પર જ એનું સારું વેચાણ સુનિશ્ચિત થાય છે. આ બધું ત્રણ 'આઈ' (I)થી જન્મ્યા છે- ઇમેજિનેશન, આઇડિયા તેમજ ઇન્ટેલિજન્સ - તેથી પોતાની કલ્પના તેમજ વિચારોની ઉપેક્ષા ના કરો, એ તમને જ્ઞાનની વધુ નજીક લઈ જાય છે.

નિમ્ન ઉપાય જો ધાર્મિક ભાવથી અપનાવવામાં આવે, તો તમારા માટે અસરકારક થઈ શકે છે -

- હંમેશાં પોતાના મસ્તિષ્કને સચેત રાખો.
- કોઈ ઉપયોગી તેમજ પ્રામાણિક સ્ત્રોતથી પોતાના વ્યવસાયના વિષયમાં જાણકારી લો.
- વ્યાવસાયિક જાણકારીના સ્ત્રોતોની જાણકારી રાખો.
- વ્યવસાયથી સંબંધિત પત્ર-પત્રિકાઓનો અભ્યાસ કરો.
- સમાન રુચિના વ્યક્તિઓથી મુલાકાત કરો.
- પોતાનું કાર્ય સાફ-સુથરું કરો.
- પોતાના જીવનમાં આવવાવાળા બદલાવોની કલ્પના કરો.
- ખાલી સમયમાં વ્યવસાય-વિસ્તારના વિષયમાં વિચારો. જો મસ્તિષ્ક થાકી ગયું હોય તો ઈશ્વરનું ચિંતન કરો.
- વિચારવાન પ્રતિસ્પર્ધી વ્યક્તિઓની સાથે કાર્યરત રહો. એનાથી તમારી કાર્યક્ષમતામાં પણ વૃદ્ધિ થશે.
- સહાયકોના સારા વિચાર અપનાવીને એને કાર્ય રૂપ આપવાનો પ્રયત્ન કરો, જો તમે એમને નીચા બતાવ્યા તો તેઓ પોતાના વિચાર વ્યક્ત નહીં કરે તેમજ તમારા કામમાં રુચિ લેવાનું બંધ કરી દેશે.

આધ્યાત્મિક જ્ઞાન :- જો આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના અર્થ પર ધ્યાન આપો, તો એ જ એકમાત્ર સાધન છે, જે મનુષ્યને એના મૂળીયા સુધી લઈ જાય છે. આ જ્ઞાનની બધી શાખાઓમાંથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ ખૂબ જ દુર્ભાગ્યની વાત છે કે લોકો એની અગત્યતાને નથી સમજતા, તેઓ સમજે છે કે તેઓ કોઈને કોઈ કારણવશ એને બીજાઓની સાથે વહેંચવા નથી ઇચ્છતા. એનો અર્થ એ નથી કે વ્યક્તિને અધ્યાત્મ સંબંધી બધી કલાઓનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ, પરંતુ એના નિશ્ચિત શ્રેષ્ઠ પાસાઓની જાણકારી અવશ્ય હોવી જોઈએ, જેથી મન તેમજ કર્મોને ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક સફળતા માટે નિર્દેશિત કરી શકાય. પ્રભુની શિક્ષાઓનું પાલન કરો, જેથી તમારા મનમાં લોભ ન જાગે અથવા તમે બીજાઓની સાથે ખરાબ ન કરી શકો. જો આપણે

એવું કરીએ છીએ, તો બની શકે છે કે ઉક્ત વ્યક્તિ તો આપણને દંડિત ન કરે પરંતુ ઈશ્વર આપણને આપણા કર્મોની સજા અવશ્ય આપશે, તેથી આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને ઉપેક્ષિત ના કરવું જોઈએ. જ્ઞાનની બુદ્ધિમત્તાપૂર્વક વ્યાખ્યા કરી શકાય છે. બુદ્ધિ જ મસ્તિષ્કને સારા-ખરાબનું અંતર સમજાવે છે, પરંતુ કામનાઓથી પણ બુદ્ધિને મસ્તિષ્ક ઓળખી નથી શકતું તથા મનુષ્ય જ્ઞાનથી કોસો દૂર થતો ચાલ્યો જાય છે.

ત્રીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૯માં પ્રભુ કહે છે -

" પ્રકૃતિના ગુણોથી મોહિત થયેલ પુરુષ ગુણ તથા કર્મોમાં આસક્ત હોય છે, એને સારા પ્રકારે ન સમજવાવાળા મૂર્ખોને સારી પ્રકારે જાણવાવાળા જ્ઞાની પુરુષ ભરમાય નહીં. "

ચોથા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૨માં પ્રભુ કહે છે -

" હે ભરતવંશી અર્જુન! તૂ સમત્વબુદ્ધિ રૂપ યોગમાં સ્થિત થા અથવા અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયેલ હૃદયમાં સ્થિત આ પોતાના સંશયને જ્ઞાનરૂપ તલવાર દ્વારા છેદન કરીને યુદ્ધ માટે ઊભો થા. "

પાંચમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૫માં પ્રભુ કહે છે -

" સર્વવ્યાપી પરમાત્મા ના તો કોઈના પાપ કર્મ ગ્રહણ કરે છે અને ના તો શુભ કર્મ ગ્રહણ કરે છે, પરંતુ માત્રા દ્વારા જ્ઞાન ઢંકાયેલું છે, એનાથી બધા જીવ મોહિત થઈ રહ્યા છે. "

ગીતામાં સ્પષ્ટ કહેવામાં આવ્યું છે કે અજ્ઞાનના સ્થાન પર જ્ઞાન આવે છે, પછી ભલે તે આજે હોય કે પાંચ હજાર વર્ષ વહેલાં. આજતી પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં પણ ચારે તરફ અજ્ઞાન હતું અને આજે પણ છે. આ અજ્ઞાનથી મુક્તિ મેળવવા માટે તમારે ખુદ પહેલ કરવી પડશે તથા યોગ્ય-અયોગ્યનો ભેદ જાણવો પડશે. ઈશ્વરે સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે તેઓ કોઈ પણ વ્યક્તિને સારા અથવા ખરાબ કર્મ માટે પ્રેરિત નથી કરતા. પ્રભુ આપણા કર્મને સંચાલિત નથી કરતા, આપણે ખુદ જ કર્મ કરીએ છીએ તથા એના અનુસાર પુરસ્કાર મેળવીએ છીએ. આ સંસાર ઇચ્છાઓ તથા ઉત્તેજનાથી એટલો પરિપૂર્ણ છે કે તમે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના અભાવમાં સારા અથવા ખરાબની ઓળખ નથી કરી શકતા. તેથી જો તમે આ ભૌતિક સંસારથી દુઃખી છો, તો આ ઈશ્વરનું નહીં, પરંતુ તમારો જ દોષ છે. ઈશ્વરે તો તમને પુસ્તકીય જ્ઞાન સોંપ્યું છે. એને વાંચીને અમલમાં લાવવાની પૂરી જવાબદારી તમારી જ છે.

સાતમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૬માં પ્રભુ કહે છે -

" હે ભરતવંશીઓમાં શ્રેષ્ઠ અર્જુન! ઉત્તમ કર્મવાળા ધન ઇચ્છવાવાળા, દુઃખી, જિજ્ઞાસુ તથા જ્ઞાની, આ ચાર પ્રકારના ભક્તજન જ મને ભજે છે. "

સાતમા અધ્યાની શ્લોક સંખ્યા ૧૭માં પ્રભુ કહે છે -

" એમાંથી નિત્ય મારામાં એક સમાનભાવથી સ્થિત અનન્ય પ્રેમ ભક્તિવાળો જ્ઞાની જ અતિ ઉત્તમ છે, કેમ કે મને તત્ત્વથી જાણવાવાળા જ્ઞાનીને હું અત્યંત પ્રિય છું તથા તે જ્ઞાની મને અત્યંત પ્રિય છે. "

સાતમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૩માં પ્રભુ કહે છે -

" પરંતુ એ ઓછી બુદ્ધિવાળાનું એ ફળ નાશવાન છે તથા તે દેવતાઓને પૂજવાવાળા

દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે તથા મારા ભક્ત ભલે જેવી રીતે જ ભજે, તેઓ મને જ પ્રાપ્ત થાય છે. ”

સાતમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૨૫માં પ્રભુ કહે છે -

“ હું પોતાની યોગમાયાથી છુપાયેલ બધાથી પ્રત્યક્ષ નથી થતો, તેથી આ અજ્ઞાની મનુષ્ય જન્મરહિત, અવિનાશી પરમાત્માને તત્ત્વથી નથી જાણતો, તેથી મને જન્મ લેવાવાળો તથા મરવાવાળો સમજે છે. ”

એવું માનવામાં આવે છે કે ચાર પ્રકારના વ્યક્તિ પ્રભુની ઉપાસના કરી રહ્યા છે. પ્રથમ એ વ્યક્તિ છે, જેમના જીવનમાં ગંભીર સમસ્યાઓ છે તથા તેઓ વિચારે છે કે તેઓ મુસીબતોથી ઘેરાયેલા છે. આ બધાથી અસફળ છે તથા ખૂબ મોટી સંખ્યામાં હાજર છે.

એમનો ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ તો છે, પરંતુ વધારે નબળો છે, તેઓ પ્રભુની શિક્ષાઓ પર નથી ચાલવા ઇચ્છતા, તેથી તેઓ પોતાના કર્મોના અનુસાર દંડિત કે પુરસ્કૃત થાય છે, છતાં તેઓ પ્રભુથી ક્ષમાની ભીખ ઇચ્છે છે. એમને અહેસાસ સુધી નથી હોતો કે પ્રભુથી પ્રાર્થના કરો કે ના કરો; પોતાના કુકર્મોનું ફળ તો ભોગવવું જ પડશે. જો ઈશ્વર ફક્ત એથી લોકોને ક્ષમા કરવા લાગે કે લોકો એમને યાદ કરે છે, તો એનો અર્થ થશે કે તેઓ પક્ષપાતી છે અને એમના નિયમ પણ સશક્ત નથી.

અવતારોને પૂજવાવાળા લોકોમાં બહુધા એવા વ્યક્તિ હોય છે, જે પોતાના સ્વાર્થની પૂર્તિ ઇચ્છે છે. તેઓ નથી જાણતા કે આ બધું અસ્થાયી છે તથા અવતારો કે ગૌણ દેવોને પૂજવાવાળા વ્યક્તિ એમના જ ધામોમાં જશે અને અહીંયા પણ ભયંકર પરિણામ સામે હશે. તેઓ પ્રભુથી એકાકાર થવા માટે એને યાદ નથી કરતા, એને નથી પૂજતા તથા ઓછા પ્રયત્નો તેમજ સમયગાળામાં એવા જ પરિણામ મેળવવા ઇચ્છે છે, જ્યારે વાસ્તવિકતા એ છે કે આ પરિણામ ક્યારેક એક-બે હોઈ જ નથી શકતા.

અધ્યાય ૧૪ની શ્લોક સંખ્યા ૬માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે નિષ્પાપ! એ ત્રણેય ગુણોથી પ્રકાશ કરવાવાળો, નિર્વિકાર સત્વગુણ તો નિર્મળ હોવાને કારણે સુખ તથા જ્ઞાનની આસક્તિ અર્થાત્ જ્ઞાન અભિમાનથી બંધાય છે. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૧૮માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે ભારત! જ્ઞાતા, જ્ઞાન તેમજ જ્ઞેય, આ ત્રણેય જ કર્મના પ્રેરક છે અર્થાત્ આ ત્રણેયના સંયોગથી કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે તથા કર્તા, કરણ તેમજ ક્રિયા, આ ત્રણેય જ કર્મના સંગ્રહ છે અર્થાત્ આ ત્રણેયના સંયોગથી કર્મ બને છે. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૨૦માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે અર્જુન! જે જ્ઞાનથી મનુષ્ય પૃથક-પૃથક બધા ભૂતોમાં એક અવિનાશી પરમાત્મભાવની વિભાગરહિત સમભાવથી સ્થિત જુએ છે, એ જ્ઞાનને તૂ સાત્વિક જાણ. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૨૧માં પ્રભુ કહે છે -

“ જે જ્ઞાન દ્વારા મનુષ્ય સંપૂર્ણ ભૂતોમાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારના અનેક ભાવોને ન્યારા-ન્યારા

કરીને જાણે છે, એ જ્ઞાનને તૂ રાજસ જાણ. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૨૨માં પ્રભુ કહે છે -

“ જે વિપરીત જ્ઞાન દ્વારા મનુષ્ય એક ક્ષણભંગુર નાશવાન શરીરને જ આત્મા જાણીને એમાં સર્વસ્વની જેમ આસક્ત રહે છે તથા જે વગર મુક્તિવાળો, તત્ત્વ-અર્થથી રહિત તેમજ નીચ છે, તે જ્ઞાન તામસ કહેવામાં આવ્યું છે. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૩૦માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે પાર્થ! પ્રવૃત્તિમાર્ગ તથા નિવૃત્તિમાર્ગને કર્તવ્ય તથા અકર્તવ્યને તેમજ ભય તથા અભયને બંધન તથા મોક્ષને જે બુદ્ધિ તત્ત્વથી જાણે છે, તે બુદ્ધિ તો સાત્ત્વિકી છે. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૩૧માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે પાર્થ! જે બુદ્ધિ દ્વારા મનુષ્ય ધર્મ તેમજ અધર્મને તથા કર્તવ્ય અને અકર્તવ્યને પણ યથાર્થ નથી જાણતો, તે બુદ્ધિ રાજસી છે. ”

અધ્યાય ૧૮ની શ્લોક સંખ્યા ૩૨માં પ્રભુ કહે છે -

“ હે અર્જુન! જે તમોગુણથી આવૃત્ત થયેલી બુદ્ધિ, અધર્મને ધર્મ માને છે તથા સંપૂર્ણ અર્થોને વિપરીત જ માને છે, તે બુદ્ધિ તામસી છે. ”

ભગવદ્ગીતા પ્રાસંગિ રૂપથી આ હકીકતને ઉદ્ઘાટિત કરે છે કે અજ્ઞાનથી ક્યારેય પણ સફળતા હાથ નથી આવી શકતી. ફક્ત જ્ઞાની જ આ જગતમાં સમૃદ્ધિ મેળવે છે કેમ કે એમનામાં ઈશ્વર તથા પ્રકૃતિને સમજવાની યોગ્યતા તેમજ એના અનુસાર યોગ્ય નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા હોય છે.



અધ્યાય ૮
ઉદ્દેશ્ય

જીવનમાં સફળતા મેળવવા માટે કોઈ લક્ષ્ય કે ઉદ્દેશ્યનું હોવું જરૂરી છે. લક્ષ્યહીનતા કોઈ પંખહીન પક્ષીની સમાન હોય છે, કોઈ જીવનો જન્મ તથા અસ્તિત્વ પણ એક ઉદ્દેશ્ય છે, જેને પ્રકૃતિએ ઘડ્યા છે. એને આગળ લઈ જવું આપણા પોતાના હાથમાં છે, જેના માટે વ્યક્તિએ જીવનમાં પોતાનો ઉદ્દેશ્ય નિર્ધારિત કરવો પડશે. આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો માટે સફળતા એક એકાકી ઉદ્દેશ્ય છે, પરંતુ કેટલીય વખત વ્યક્તિ પોતાની પસંદગીઓમાં એટલો ભ્રમિત થઈ જાય છે કે, એના માટે દુવિધા ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. તે નક્કી નથી કરી શકતો કયા રસ્તા પર ચાલે, કયો વ્યવસાય અપનાવે. કેમ કે આ દુવિધા તથા ભ્રમ જળવાઈ રહે છે, આથી તે પોતાના એકાકી ઉદ્દેશ્યથી ભટકી જાય છે, પરિણામે એનામાંથી મોટાભાગના પોતાનો વ્યવસાય બદલતા રહે છે અથવા કોઈ એવા ક્ષેત્રમમાં કામ કરતા રહે છે, જે એમને બિલ્કુલ પસંદ નથી હોતા. ત્યાં તેઓ ના ફક્ત પોતાના કામને કોસતા રહે છે બલ્કે બીજાઓથી ઈર્ષ્યા કરવામાં પોતાની ઊર્જા પણ નષ્ટ કરે છે. એમને પોતાની રુચિ અનુસાર કોઈ બીજી જગ્યાએ કામ શોધવાને બદલે એ અસ્થાયી પારિશ્રમિક તેમજ આશ્રયને જ અપનાવવો પડે છે, કેમ કે એમનામાં બદલાવ લાવવાની તાકાત જ નથી હોતી. જીવનમાં સુરક્ષાન્ અગત્યતા હોય છે, પરંતુ એનો અર્થ એ પણ નથી કે વ્યક્તિએ પોતાના સપનાઓના સંસાર મેળવવાનો જોખમ લેવું ના જોઈએ. એનો અર્થ એ નથી કે એણે પ્રકૃતિ પ્રદત્ત પ્રતિભાને ભુલાવીને સાધારણ જીવન જીવવું જોઈએ તથા સફળતા મેળવવાની કોઈ સંભાવનાને નકારી દેવી જોઈએ. રોજબરોજની દિનચર્યા એકરસ થઈ જાય, તો તે વ્યક્તિને અસફળતાની તરફ લઈ જાય છે. મોટાભાગના વ્યક્તિ પોત-પોતાના ક્ષેત્રોમાં એકરસ તેમજ નીરસ વાતાવરણની વચ્ચે જીવે છે કેમ કે તેઓ પોતાની નોકરી ગુમાવવા નથી ઇચ્છતા. એમના જીવનનું માળખું જ એવું બની જાય છે, કે એમને સવારે સમય પર ઑફિસ પહોંચવું છે અને યોગ્ય સમય પર સાંજે પાછા ફરવાનું છે. મહીનાના અંતમાં એમને એમનો પગાર મળી જાય છે.

આવા વ્યક્તિ એક એવા વાતાવરણની સૃષ્ટિ કરી દે છે. જ્યાં પરિવારના સદસ્યોને મર્યાદિત કમાણીમાં રહેવા માટે પ્રશિક્ષિત કરી દેવામાં આવે છે. એમને વિશ્વાસ અપાવવામાં આવે છે કે કોઈ ચમત્કાર જ એમની સ્થિતિમાં બદલાવ લાવી શકે છે પરંતુ આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ચમત્કાર ક્યારેય ઘટિત નથી થતાં.

તેથી જીવનમાં તમારો ઉદ્દેશ્ય મોટો હોવો જોઈએ. કૃપા કરીને યાદ રાખો કે તમે નાનું કે મોટું જે ક ંઈ પણ વિચારો છો, તે રોકાણ છે. નાની કે મોટી વિચારધારાના હિસાબથી વ્યક્તિને વધારે કે ઓછા ચુકવણી કર નથી આપવા પડતા. જો રોકાણ એક-જેવું છે તો વ્યક્તિ મોટો વિચાર કેમ ન અપનાવે? જીવનમાં નાના ઉદ્દેશ્ય ક્યાં વિલીન થઈ જાય છે, જાણ પણ નથી

ચાલતી. નાના ઉદ્દેશ્યો ઠીંગણાઓની દુનિયામાં, એમની જેમ ખુશી-ખુશી જીવવાનો દેખાવ કરતા રહે છે.

જો કોઈ વ્યક્તિનો કોઈ ઉદ્દેશ્ય, એની કરોડરજ્જુના હાડકામાં કંપન નથી પેદા કરતો તો એના પર ફરી એક વકત ગંભીરતાપૂર્વક વિચારી લેવું જોઈએ. વ્યક્તિના ઉદ્દેશ્યની સાથે એવો અવિશ્વાસ ના ઉપજાવવો જોઈએ કે, "અશક્ય, હું આમા શું કરી શકીશ ? હું તો કોઈ સ્થિતિમાં નથી મેળવી શકતો." જો કોઈને લાગે છે કે જીવનમાં કંઈક મોટું મેળવવાની શક્યતા વધારે ક્ષીણ છે, તો એણે પણ એક વખત વિચારવુ જોઈએ. જીવનમાં એવો ઉદ્દેશ્ય ના હોવો જોઈએ કે "જીવનને પોતાની રીતથી ચાલવા દો' અથવા મારી સાથે જે પણ થશે, સારું જ થશે." આ વિચાર આ વાતના પ્રતીક છે કે વ્યક્તિ જીવનમાં પર્યાપ્ત નથી મેળવી રહ્યો અને એને પછીથી પસ્તાવું પડશે.

આજકાલ માતા-પિતામાં એ ચલણ વધારે વધતું જઈ રહ્યું છે કે તેઓ પોતાની મરજીનો વ્યવસાય બાળકો પર થોપી દે છે. આ નિર્ણય એ વ્યવસાયથી પ્રાપ્ત થવાવાળા નાણાં પર આધારિત હોય છે. દુર્ભાગ્યવશ, દુનિયામાં લોભ એટલો છે કે ઉદ્દેશ્યને ગુંગળાઈ દે છે અને સફળતાની સંભાવના ત્યાં જ ક્ષીણ થઈ જાય છે. માન્યું કે આ કૉમ્પ્યૂટર યુગ છે પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે પ્રત્યેક વ્યક્તિને આ ધંધાથી મળવાવાળા પૈસાના લોભમાં, પોતાની રુચિનું ક્ષેત્ર છોડીને સૉફ્ટવેયર કે હાર્ડવેયર વ્યવસાયી બની જવું જોઈએ.

અર્થશાસ્ત્રના આધાર પર નક્કી ન કરો કે કયું કામ કરવું જોઈએ. પહેલા-પહેલા લોકો મૉડલિંગ વ્યવસાયના નામ પર નાક-ભ્રમરો સંકોચી લેતા હતા. મૉડલ, સૌંદર્ય હરિફાઈમાં ભાગ લેવાવાળી, એયરહોસ્ટેસ કે પબ્લિક રિલેશન (પી.આર.)ની નોકરી કરવાવાળી મહિલાઓને સારી નજરોથી નથી જોવામાં આવતી હતી, પરંતુ આજે આ વ્યવસાયથી મળવાવાળા પૈસાઓએ એને લોભામણા બનાવી દીધા છે અને દુનિયા એની દીવાની છે.

આ જ લાલસાએ ન જાણે કેટલા ભાવી ડૉક્ટરો તથા એન્જિનીયરોના જીવનની દિશા બદલી નાખી, કેમ કે આ ક્ષેર ગ્લેમર પણ ઓછું આકર્ષણ યુક્ત નથી હોતું. હવે પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે કોઈ વ્યક્તિ વ્યવસાયની પસંદગી કેવી રીતે કરે ?

કોઈ વ્યક્તિના જીવનમાં રુચિનું ક્ષેત્ર કયું છે, આજકાલ એ જાણવા માટે કેટલાય પ્રકારની મનોવૈજ્ઞાનિક રીતો ઉપલબ્ધ છે. એની સાથે જ વ્યક્તિ આ પરીક્ષણોની મદદથી એ પણ જાણી શકે છે કે મારી રુચિનું ક્ષેત્ર જે પણ હોય, એ જ ક્ષેત્ર વિશેષમાં મારી સફળતાની શું સંભાવના છે. જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ ક્ષેત્રને પોતાની રુચિથી જોડે છે, તો આ મનોદૈહિક (સાઇકોમેટિક) પરીક્ષણની મદદથી એ જાણી શકે છે કે એની અંદર એ ક્ષેત્ર વિશેષમાં સફળતા મેળવવા લાયક મનોવૃત્તિ કે સહજ સંભાવ્ય છે કે નહીં. જોવામાં આવ્યું છે કે લોકો જે ક્ષેત્ર વિશે,ને પોતાની રુચિનું ક્ષેત્ર માને છે, એનાથી કોઈ બીજા ક્ષેત્રમાં વધારે ઉત્તમ પ્રદર્શન કરી શકે છે.

સાઇકોમેટ્રિક ટેસ્ટ

આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રકૃતિના ત્રણ રૂપ છે - સાત્વિક, રાજસી તેમજ તામસિક. આપણે

એ પણ જાણીએ છીએ કે વ્યક્તિમાં વિગત જીવનથી આ ત્રણેયનો મેળ જોવામાં આવે છે. આ જ કર્મ નક્કી કરે છે કે નવજાત શિશુની પ્રકૃતિ સાત્વિક, રાજસી કે તામસિક હશે. જો કે એવું નથી કે તે પ્રકૃતિના એક જ રૂપની સાથે વિકસિત થશે. પ્રકૃતિએ એને પર્યાપ્ત સંસાધન આપ્યા છે, જેથી તે પોતાની જન્મજાત પ્રકૃતિને બદલી શકે. તામસિક પ્રવૃત્તિનો વ્યક્તિ; ધૈર્ય, દૃઢ સંકલ્પ તથા પ્રયત્નોના બળ પર પોતાની પ્રકૃતિને બદલી શકે છે. આ પ્રકારે, વ્યક્તિનું વર્તમાન જીવન, જન્મજાત ત્રણ પ્રાકૃતિક રૂપોને બદલે એના દ્વારા કરવામાં આવેલા પ્રયત્નો પર આધારિત હોય છે. કોઈની રુચિને ઓળખીને એની પ્રતિભાને સંવારવી મુશ્કેલ નથી હોતું. જો કોઈ બાળક સારા અવાજની સાથે જન્મ્યું છે, તો એને સારું પ્રશિક્ષણ અપાવીને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે. આ જ પ્રકારે, જો કોઈ બાળક રમતોમાં રુચિ રાખે છે, તો તે પ્રશિક્ષણના ક્ષેત્ર વિશેષમાં પોતાના નિર્ણયના આધઆર પર ક્યારેય કોઈ બાળકને પ્રોત્સાહિત ન કરે. એવું કેમ છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ રમત, સંગીત, ઇલેક્ટ્રૉનિક્સ વગેરેને સમાન રૂપથી પસંદ નથી કરતો. એવું એથી છે કે આ બધું એના વિગત કર્મોના આધાર પર પ્રકૃતિએ આપ્યું છે, એને પૂરી ગંભીરતાથી લેવામાં આવવું જોઈએ તથા ઉદ્દેશ્ય પ્રાપ્તિની દિશામાં પ્રયત્નોને નિર્દેશિત કરવામાં આવવા જોઈએ.

આપણે બધાએ જીવનમાં કેટલાક કર્તવ્ય નિભાવવા પડે છે, જેમ કે માતા-પિતાના પ્રત્યે, મિત્રો પ્રત્યે... આ જ પ્રકારે આપણે પ્રકૃતિથી મળેલી પ્રતિભા માટે પણ પોતાનું કર્તવ્ય નિભાવવું જોઈએ. આજકાલ માતા-પિતા તેમજ પારિવારિક બંધનને ભુલાવીને, સારી નોકરી માટે વિદેશ જવું એક સામાન્ય વાત થઈ ગઈ છે.અહીંયા માતા-પિતા કશું નથી કરતા કેમ કે તેઓ બાળકોની ખુશીઓમાં જ પોતાની ખુશીઓ શોધે છે તથા સંતુષ્ટ થઈ જાય છે. જો એમને બાળકોથી મલેલી નાણાંકીય મદદ અથવા એમના સાથમાંથી કોઈ એકને પસંદ કરવામાં કહેવામાં આવે, તો તેઓ બાળકોનો સાથ જ ઇચ્છશે. બદનસીબથી, જીવનનું મૂલ્ય તથા ઉદ્દેશ્ય ભૌતિક વસ્તુઓ સુધી મર્યાદિત થઈ ગયો છે, જીવનનો ઉદ્દેશ્ય વ્યવસાયથી જ શરૃ થાય છે અને એના પર જ સમાપ્ત થઈ જાય છે, તેથી 'જીવનના ઉદ્દેશ્ય'નો અર્થ જાણવો ખૂબ અગત્યતા રાખે છે, ઘર તેમજ કાર્યસ્થળમાં પોતાના કર્તવ્યોનો યોગ્ય નિર્વાહ તેમજ પૂરી સજાગતા, પ્રામાણિકતા, ઉત્સુકતા તેમજ ઉમંગની સાથે કરતા રહેવાનો પ્રયત્ન જ તમારા જીવનનો ઉદ્દેશ્ય હોવો જોઈએ.

ત્રીજા અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! જે કોઈ શ્રદ્ધાયુક્ત મનુષ્ય દોષ બુદ્ધિથી રહિત થઈને મારી બુદ્ધિ અનુસાર વ્યવહાર કરે છે. તે પુરુષ સંપૂર્ણ કર્મોથી છૂટી જાય છે. " (૩૧)

" પ્રત્યેક વ્યક્તિ સ્વધર્મનું આચરણ કરે કેમ કે સારી રીતે આચરણ કરેલા બીજા ધર્મથી વધીને પણ પોતાનો ધર્મ ઉત્તમ હોય છે. પોતાના ધર્મમાં મરવું કલ્યાણકારી છે તથા બીજાનો ધર્મ ભય આપવાવાળો છે. "

૧૮માં અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૭માં પ્રભુ કહે છે -

" પ્રત્યેકે પોતાના જ કર્મમાં લાગ્યા રહેવું જોઈએ, ભલે તે એને યોગ્ય ઢંગથી કરી શકે અથવા નહીં. પોતાનની પ્રકૃતિના અનુરૂપ કરવામાં આવેલા કર્મ ક્યારેય પાપપૂર્ણ પ્રતિક્રિયાઓથી પ્રભાવિત નથી થતા. "

મનુષ્ય આજકાલ પોતાના કર્તવ્યોની પૂર્ત કરવાની અપેક્ષાએ બીજાઓના કર્તવ્ય નિભાવીને આનંદિત થાય છે. જો પ્રભુએ તમને કોઈ વિશેષ યોગ્યતા આપી છે, તો ઊંચાઈ સુધી લઈ જવાની જવાબદારી તમારી છે. જો તમે ધનના અભાવમાં એ ક્ષેત્રને ત્યાગી દેશો, તો તમારી સાથે બે ઘટનાઓ ઘટી શકે છે- પ્રથમ, તમે એક પાપ કરશો કેમ કે તમે પોતાના માટે નિયમ કર્તવ્યની ઉપેક્ષા કરી છે અને બીજું, તકમે એ નવા ક્ષેત્રમાં ક્યારેય સફળ નહીં થઈ શકો કેમ કે તમારે હંમેશાં યાદ રાખવુ જોઈએ કે કર્મફળ તમારા નહીં, બલ્કે પ્રભુના હાથોમાં છે. વૈધાનિક રૂપથી પણ કહેવામાં આવે, તો જે ક્ષેત્રમાં તમે અરુચિથી પ્રવેશ કરો છો, તથા ભૌતિક ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ કરવા ઇચ્છો છો, ત્યાં સફળતાની કોઈ શક્યતા નહીં રહે કેમ કે રુચિ ન હોવાને કારણે એકાગ્રતા વધારે ઓછી થશે અને ના તો કોઈ રચનાત્મક વિચાર સામે આવશે કેમ કે કોઈ પણ એવા ક્ષેત્ર વિસે વિચારવાનું પસંદ નથી કરતો, જે એની રુચિનો ના હોય.

હકીકતમાં પરિવારનુ હોવું અત્યંત શુભ હોય છે, તેથી પોતાના વ્યાવસાયિક કર્તવ્યોની પૂર્તિ સિવાય, પરિવાર પ્રત્યે પણ કેટલાક કર્તવ્ય હોય છે, જેને નિભાવવા જોઈએ. પોતાના જ પરિવાર પ્રત્યે અજ્ઞાન રાખવાથી વિવાહેત્તર સંબંધ ઉભરાય છે, નીયત ભલે કેટલી પણ સાફ કેમ ન હોય, એને પાપ જ માનવામાં આવશે.

પ્રભુએ પણ કહ્યું છે કે પોતાનું કર્તવ્ય ત્યાગીને બીજાના કર્તવ્યની પૂર્તિ કરવી ઘાતક થઈ શકે છે.

છઠ્ઠા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૪૦-૪૧માં પ્રભુ કહે છે -

" હે પાર્થ! શુભ કર્મ કરવાવાળા પુરુષનું ના તો આ લોકમાં અને ના તો એ લોકમાં નાશ થાય છે કેમ કે કોઈ પણ શુભ કર્મ કરવાવાળો દુર્ગતિને નથી પ્રાપ્ત થતો. શુભ કર્મ કરવાવાળો વ્યક્તિ સ્વર્ગાદિક ઉત્તમ લોકોને પ્રાપ્ત થઈને એમાં ઘણા વર્ષો સુધી નિવાસ કરીને શુદ્ધ આચરણ કરવાવાળઆ સારા જ્ઞાની પુરુષના ઘેર જન્મ લે છે. "

૧૮માં અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! કર્મ કરવું કર્તવ્ય છે, એવું જાણીને જે શાસ્ત્રવિધિથી નિયમ કરેલું કર્તવ્ય, કર્મની આસક્તિ તથા ફળનો ત્યાગ કરીને કરવામાં આવે છે, એને જ સાત્ત્વિક ત્યાગ માનવામાં આવે છે. " (૯)

" હે પાર્થ! ધ્યાનયોગ દ્વારા જે ખોટી ધારણાથી મનુષ્ય મન, પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાઓને ધારણ કરે છે, તે ધારણા તો સાત્ત્વિક જ છે. "

ત્રીજા અધ્યાયના નિમ્ન શ્લોકોમાં પ્રભુ કહે છે -

" શાસ્ત્રવિધિથી નિયત કરેલ, સ્વધર્મરૂપ કર્મને કરો, કેમ કે કર્મ ન કરવાની અપેક્ષાએ કર્મ કરવું શ્રેષ્ઠ છે તથા કર્મ ન કરવાથી તારું શરીર નિર્વાહ પણ સાબિત નહીં થાય. " (૮)

" જો હું કર્મ ન કરું તો આ બધા લોક ભ્રષ્ટ થઈ જાય તથા હું આ આખી પ્રજાને હનન કરવાવાળો અર્થાત્ મારવાવાળો બનું. "

પોતાના જીવનના પ્રમુખ લક્ષ્ય કે ઉદ્દેશ્યને ઓળખો -

આ યાદી વધારે વિશાળ છે; સંતોષ, પ્રસન્નતા, સફળતા તેમજ આધ્યાત્મિકતા વગેરે કંઈ પણ તમારા જીવનનું લક્ષ્ય હોઈ શકે છે.

- પોતાના પરિવાર પ્રત્યે કર્તવ્ય નિશ્ચિત કરો.
- ખુદ નક્કી કરો કે તમારા માટે પરિવાર પહેલા છે અથવા વ્યવસાય? બંનેને એક સાથે ન લઈને ચાલો કેમ કે તે ત્યાં સુધી અશક્ય છે, જ્યાં સુધી તમે ખુદને સંતુલિત ન કરી લો.
- પોતાના ઘર તથા વ્યવસાય પ્રત્યે કર્તવ્ય નિશ્ચિત કરો.
- પોતાના ધાર્મિક કર્તવ્યોના પાલનથી પણ પાછળ ના હટો.
- પોતાની રુચિના અનુરૂપ વ્યવસાય પસંદ કરો.
- પોતાની રુચિનું વિશ્લેષણ કરો.
- ખુદથી પૂછો કે તમે કઈ સીમા સુધી ખુદને ઓળખો છો.
- એ ના જુઓ કે તમારી રુચિ તમને ભૌતિક સુખ-સુવિધા આપશે અથવા નહીં. યાદ રાખો કે કર્મફળ તમારા હાથમાં નથી. એવો કોઈ વ્યવસાય નથી, જેનાથી તમને કમાણી પ્રાપ્ત ન થાય.
- બીજાઓની ચિંતા કર્યા વગર પોતાના વ્યવસાયમાં ખોવાઈ જાઓ.
- ઑફિસમાંખાલી સમય મેળવતા જ રચનાત્મક વિચારોની કલ્પના કરો તથા વિચારો કે તમે સમાજ માટે શું કરી શકો છો.
- પોતાના મસ્તિષ્કમાં બીજા વ્યવસાયનો વિચાર પણ ન લાવો. પોતાની અસંતુષ્ટિનું કારણ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો.

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે પોતાની રુચિના વ્યવસાયમાં ક્યારેય પણ પાછા ફરી શકાય છે અથવા અને અંશકાલિક રૂપથી પણ આરંભ કરી શકાય છે. (જો કે એની એટલી વધારે સલાહ નથી આપવામાં આવતી). જ્યાં પાબંદી ફક્ત એટલી છે કે જો તમે પોતાના રુચિના વ્યવસાયને પૂરો સમય નહીં આપી શકો, તો સફળતા મેળવવાની શક્યતા પણ ઘટી જશે. ત્યારે પ્રોત્સાહન ન મળવા પર તમે આ અંશકાલિક વ્યવસાયને, યોગ્ય અર્થોમાં ખુલવાથી પહેલાં જ બંધ કરી દેશો.

જો તમે કોઈ જોખમ લેવા નથી ઇચ્છતા તો સંભવતઃ તમારી પાસે નિમ્ન બહાનાઓની યાદી હશે.

૧. નવો વ્યવસાય આરંભ કરવા માટે હું વૃદ્ધ થઈ ગયો છું. મારામાં પહેલાં જેવી શક્તિ પણ નથી રહી.

૨. મારી પાસે પોતાની રુચિનું કાર્ય પ્રારંભ કરવા માટે ધન નથી. જો મે ઋણ લીધું, તો એની ચુકવણી મારા માટે મુશ્કેલ થશે તથા મારું જીવન દુઃખદાયી થઈ જશે. (અહીંયા તમે નકારાત્મક ચિંતનમાં લીન છો.)

૩. હું પોતાની પારિવારિક જવાબદારીઓની પૂર્તિ કેવી રીતે કરી શકીશ.

૪. જ્યારે મારા મિત્રો, આત્મિયો તેમજ બંધુઓને જાણ ચાલશે કે હું પોતાનું કાર્ય ક્ષેત્ર બદલી રહ્યો છું, તો તેઓ મારો ઉપહાસ કરશે.

એક સમય હતો, જ્યારે હું એમાં રુચિ રાખતો હતો, પણ હવે મને આરંભથી શરૃઆત કરવી પડશે. એવામાં તો મારા બધા પાછલા અનુભવ બેકાર ગયા...

હવે આ આટલું જાનદાર નથી રહ્યું.

ખુદથી કહો

- હું પોતાની પ્રાકૃતિક રૃપથી સકારાત્મક ઇચ્છાને અવશ્ય પૂરી કરીશ.
- હું જાણુ છું કે હું પોતાના આ કર્તવ્યની પૂર્તિ કરી શકું છું.
- હું જાણું છું કે ઈશ્વર પક્ષપાતી નથી તથા મારા પ્રયત્ન નિશ્ચિત રૃપથી આવકારવામાં આવશે.
- હું એ જ કરી રહ્યો છું તથા કરીશ, જેના માટે મારો જન્મ થયો છે.
- પ્રકૃતિ મારી મદદરૃપ છે, કોઈ પણ મારા લક્ષ્યમાં આકારણે બાધા નથી બની શકતું.
- મારામાં આ કાર્યને કરવાનું સાહસ છે.
- જો મારામાં અથાગ મહેનત કરવા તથા ભયભીત થયા વગર જોખમ લેવાની શક્તિ છે, તો મને સફળ થવાથી કોઈ નથી રોકી શકતું.
- હું પ્રત્યેક વસ્તુના વિષયમાં સકારાત્મક છું તથા જલ્દી જ મારા સ્વપ્ન સાકાર થશે.

જો તમે પોતાની પ્રાકૃતિક પ્રતિભાને નથી વધારવા ઇચ્છતા, તો તમારે ધીમે-ધીમે પોતાના વર્તમાન વ્યવસાયને પસંદ કરવાનું શરૃ કરવું જોઈએ. જો કે એવું કહેવું જ સરળ છે, એ વધારે મુશ્કેલ થાય છે, કેમ કે અહીંયા આ વ્યવસાય તમારો મનપસંદ નહીં બલ્કે તમારા પર થોપવામાં આવ્યો છે પરંતુ વ્યક્તિ હાજર વ્યવસાયને જ સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણથી જોવાનું આરંભ કરી શકે છે. યાદ રાખો, જો તમે સકારાત્મક વિચારો છો, તો તમારી સકારાત્મકતા નિશ્ચિત રૃપથી વિસ્તાર મેળવશે, તેથી જો તમે વ્યવસાયને સકારાત્મક રૃપથી લેશો, તો લગાવ પણ આપમેળે પેદા થઈ જશે. પોતાની સફળતાઓને યાદ કરો, અસફળતાઓને નહીં. યાદ કરો કે તમે કેવી રીતે કંપનીને આટલી ઊંચાઈ સુધી લાવો અને ભવિષ્યમાં તમે શું યોગદાન આપી શકો છો.

પોતાના ક્ષેત્રથી જોડાયેલી તકનીકી જાણકારી પ્રાપ્ત કરો. પોતાના હરીફવર્ગથી શીખો કે તેઓ કેવી રીતે આગળ વધ્યા. પોતાની કંપનીની વિશેષતાઓ તથા બજારમાં એની મહત્તા જાણવાનો પ્રયત્ન કરો.

યાદ રાખો કે આ કંપનીએ તમને શું આપ્યું? જો તમે અહીંયા ન હોતા તો શું કરતા? કંપની પ્રત્યે આભારી રહો, જેણે એક એવા વ્યક્તિને આશ્રય આપ્યો, જે કંપનીના કાર્યોમાં પૂરી રીતે રુચિ નથી લેતો. તમને જે કંઈ પણ આપવામાં આવ્યું છે, એના માટે પ્રભુનો આભાર વ્યક્ત

કરો.

પોતાની કંપનીની અપેક્ષાઓ પર ખરા ઉતરવા માટે અથાગ પરિશ્રમ કરો. જલ્દી જ તમને ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત થશે. માનસિક શાંતિ તથા સંતુષ્ટિની પ્રાપ્તિ થશે.

બની શકે છે કે તે પદોન્નતિ તમારી કલ્પનાથી પણ પરે હોય. હંમેશાં વિનમ્ર, આભારી તથા સ્નેહથી પરિપૂર્ણ રહો. જીવન નવા રૂપોમાં તમારી સામે ઉદ્ઘાટિત થશે.



અધ્યાય ૯
ક્રોધ

એક સંતે પોતાના શિષ્યોથી પૂછ્યું, “આપણે ગુસ્સામાં બરાડા કેમ પાડીએ છીએ? લોકો પરેશાન થવા પર એક-બીજા પર બરાડાવા કેમ લાગે છે?”

શિષ્યોએ થોડી ક્ષણ વિચાર્યું, એમાંથી એકે કહ્યું, “કેમ કે આપણે આપણો કાબૂ ગુમાવી દઈએ છીએ.”

“પરંતુ જ્યારે તે વ્યક્તિ આપણી પાસે જ બેઠો તો આપણે બરાડવું કેમ પડે છે?” સંતે પૂછ્યું. શું એનાથી ધીમા અવાજમાં વાત નથી થઈ શકતી? પણ એના પર બરાડા પાડવા જરૂરી કેમ થઈ જાય છે?

શિષ્યોએ કેટલાક અન્ય જવાબ પણ આપ્યા, પણ સંત સંતુષ્ટ ના થયા.

અંતમાં એમણે કહ્યું, “જ્યારે બે વ્યક્તિ એક-બીજા પર ક્રોધિત થાય છે, તો એમના દિલોની વચ્ચે અંતર બની જાય છે. એ જ અંતરને પાટવા માટે જ એમને એક-બીજા પર બરાડા પાડવા પડે છે. તેઓ જેટલા વધારે ક્રોધમાં હશે, વચ્ચેનું અંતર એટલું જ વધારે હશે અને એટલું જ જોરથી બરાડવું પડશે.”

ત્યારે સંતે પૂછ્યું, “જ્યારે બે લોકો પરસ્પર પ્રેમ કરવા લાગે છે, તો શું થાય છે? તેઓ એક-બીજા પર બૂમો પાડવાને બદલે પ્રેમથી વાત કરે છે, કેમ? કેમ કે એમના દિલ અત્યંત નજીક હોય છે. એમના દિલોનું અંતર ખૂબ ઓછું હોય છે.”

વાત આગળ વધારતા સંતે કહ્યું, “જ્યારે તેઓ એક-બીજાને વધારે પ્રેમ કરવા લાગે છે તો શું થાય છે? તેઓ વાત નથી કરતા, આપસમાં ફુસફુસાવે છે, આ પ્રકારે એક-બીજાની વધારે નજીક આવી જાય છે. આખરે ફુસફુસાવવાની પણ જરૂર નથી પડતી. આંખો-આંખોમાં જ વાતો થાય છે. આ રીતે એક-બીજાને પ્રેમ કરવાવાળા નજીક આવી જાય છે.”

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૬૨માં પ્રભુ કહે છે -

“ મન સહિત ઇન્દ્રિયોને વશમાં કરીને મારા પારાયણ ન થવાથી મન દ્વારા વિષયોનું ચિંતન થાય છે તથા વિષયોનું ચિંતન કરવાવાળા પુરુષનો એ વિષયોમાં લગાવ થઈ જાય છે અને આ લગાવથી એ વિષયોની કામના ઉત્પન્ન થાય છે તથા કામનામાં વિઘ્ન પડવાથી ક્રોધ ઉત્પન થાય છે. ”

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૬૩માં પ્રભુ કહે છે -

“ ક્રોધથી અવિવેક અર્થાત્ મૂઢભાવ ઉત્પન્ન થાય છે તથા અવિવેકથી સ્મરણશક્તિ ભ્રમિત થઈ જાય છે. તથા સ્મૃતિના ભ્રમિત થઈ જવાથી બુદ્ધિ અર્થાત્ જ્ઞાન શક્તિનો નાશ થઈ જાય છે

તથા બુદ્ધિનો નાશ થવાથી એ પુરુષનો નાશ થાય છે. ”

ક્રોધ એક નકારાત્મક ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા છે. ક્યાંય પણ, કોઈ પણ એનો શિકાર થઈ શકે છે. આ નકારાત્મક ભાવના બહુધા નિરાશા તેમજ કુંઠાથી આરંભ થાય છે. આપણે એને અનપેક્ષિત ઘટનાઓ માટે પ્રતિક્રિયા પણ કહી શકીએ છીએ. ઉપર આપવામાં આવેલા શ્લોકથી સ્પષ્ટ છે કે કેટલી સરળતાથી ક્રોધને કરાણે તેમજ પ્રભાવનો ઓળખી શકાય છે. એક ભાવનાના રૂપમાં ક્રોધ એટલી શક્તિ રાખે છે કે એ કોઈ પણ વ્યક્તિને બરબાદ કરી શકે છે. આસક્તિ તથા લાલસાને ક્રોધનું પ્રમુખ કારણ કહી શકીએ છીએ. આસક્તિથી જ જીવનમાં દુઃખ તથા પીડા ઉત્પન્ન થાય છે, સાધારણ જનજીવનના આ સામાન્ય હકીકતને પચાવી નથી શકતા. જો વ્યક્તિ અનાસક્ત રહેવાનો અભ્યાસ કરે, તો ક્રોધિત થવાનું કારણ જ નષ્ટ થઈ જશે અને પછી તે પોતાના જીવનમાં કંઈક ઉત્તમ કરી શકે છે. આ અભ્યાસ એને ભૌતિક સુવિધાઓની પાછળ ભાગવાથી રોકી લેશે અને તે જોશે કે બધું જ ખુદ એની પાસે ચાલીને આવશે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના જીવનકાળમાં સુખ-સુવિધાયુક્ત સાંસારિક વસ્તુઓ મેળવવાની ઇચ્છા કરે છે. એવામાં, એને એ વ્યક્તિથી ઈર્ષ્યા થવા લાગે છે, જે એનાથી વધારે ધનવાન છે તથા દુનિયામાં બધાથી ઊંચો દેખાય છે; એને ના ફક્ત ધનવાન વ્યક્તિઓથી ઈર્ષ્યા થાય છે, બલ્કે તે લોકો પણ નથી ગમતા, જે એનાથી થોડા-એવા આગળ છે. આ ભૌતિક ઇચ્છાઓ તથા સપનાઓમાં બંધાયેલ વ્યક્તિ, ધીમે-ધીમે એને મેળવવાની બળવર્તી ઇચ્છાથી બંધાવા લાગે છે. ઇચ્છાપૂર્તિ ન થવા પર મનમાં ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. પત્ર-પત્રિકાઓમાં હત્યા તેમજ માર-કાપના જે પણ સમાચારો છપાય છે, તે આ જ ઈર્ષ્યાળુ પ્રકૃતિનું પરિણામ છે, જે ભૌતિક ઇચ્છાઓની પાછળ ભાગવાના ફળસ્વરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. વ્યક્તિને લાગે છે કે તે પોતાની શારીરિક ક્ષમતા કે અયોગ્ય કાર્યો દ્વારા જીવનમાં કંઈ પણ મેળવી શકે છે. આ જ વ્યક્તિ જીવનમાં અસફળ થાય છે અને દુર્ભાગ્યવશ દુનિયામાં આવા લોકોની સંખ્યા ખૂબ વધારે છે. આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા આપણે જાણી શકીએ છીએ કે આપણે કઈ શ્રેણીમાં આવીએ છીએ અને શું બનવા ઇચ્છીએ છીએ.

ક્રોધજનિત પ્રભાવોમાં નિરાશા, ભ્રમ, સ્મૃતિ ભંગ તથા બુદ્ધિમાં કમી પ્રમુખ છે. બહુધા ક્રોધિત વ્યક્તિ ગંભીરતાપૂર્વક કોઈ પણ વિષયમાં વિચારી નથી શકતો. એક ખીજાયેલો વ્યક્તિ પોતાની જ દશાથી અજાણ હોય છે. કહેવાની જરૂર નથી કે કે કોઈ પણ વ્યક્તિ આવા વ્યક્તિનો સાથ નથી ઇચ્છતો કેમ કે ક્રોધી પોતાનું માનસિક સંતુલન તો ગુમાવે જ છે, સાથે બીજાઓનું જીવન પણ દુઃખદાયી કરી દે છે. **પાઇથાગોરસના** અનુસાર-

‘ક્રોધ મૂર્ખતાથી આરંભ થાય છે તથા પશ્ચાતાપ પર સમાપ્ત થાય છે.’

વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણોના આધાર પર કહી શકાય છે કે ક્રોધના કારણે ધમનીઓ પ્રભાવિત થાય છે, જે હૃદય રોગનું કારણ બની જાય છે. ક્રોધ તમારી સફળતામાં વિઘ્ન છે તથા હૃદય તેમજ મસ્તિષ્કના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ઘાતક છે.

અથર્વવેદ (૬.૪૨.૧.)માં લખ્યું છે -

‘ધનુષથી છૂટેલા બાણની સમાન હૃદયથી ક્રોધને કાઢી ફેંકો, જેથી તમે પુનઃ મિત્ર બનીને

સામંજસ્ય સ્થાપિત કરી શકો.'

ક્રોધના કારણ

સમાધાનનો અભાવ - બહુધા જો આપણે કોઈ બાબતમાં કોઈથી સંમત નથી થતા, તો ક્રોધી વર્તન અપનાવી લઈએ છીએ. વિવાદ થવા લાગે છે, પ્રત્યેક વ્યક્તિ બીજાને પોતાનો દૃષ્ટિકોણ સમજાવવાના પ્રયત્નમાં લાગેલો રહે છે. પછી જલ્દી જ આ પ્રક્રિયા એક એવા વિવાદમાં બદલાઈ જાય છે, જ્યાં તેઓ પરસ્પર સંબંધોને ભુલાવીને દોષારોપણ સુધી કરવા લાગે છે. આ જ ભાવના નિરંતર જારી રહે છે અને મનમાં પસ્તાવાની ભાવના જન્મ લે છે. આ મામલાનું નિરાકરણ ત્યારે આવી શકે છે, જ્યારે કોઈ દળ હથિયાર નાંખી દે, જ્યારે એવું ઘણું ઓછું થાય છે. સમાધાન ન થઈ શકવાને કારણે દુઃખનું મૂળ બને છે. મનુષ્યને કોઈ બીજાની અપેક્ષાએ ખુદ પર વધારે વિશ્વાસ હોય છે, ત્યાં સુધી કે તે ઈશ્વરથી પણ વધારે વિશ્વાસ પોતાની ઉપર રાખે છે. તે સતત પોતાની જ રુચિઓ તેમજ પ્રાથમિકતાઓને બધાની સામે લાવતો રહે છે, જેનાથી સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે.

માન ભંગ - જો તમે પોતાના પ્રયત્નોના પરિણામોનો મોહ ન પાળો, તો તમને ઠેસ પહોંચવાનો પ્રશ્ન જ નથી ઉઠતો. જો તમે પોતાના અહંકારથી દૂર રહો, તો બૉસ કે સહયોગીઓના વ્યંગ્ય કે ગુસ્સો પણ તમારા માટે કોઈ અર્થ નહીં રાખે. જો તમે પોતાના આદર્શ તથા નિયમોના અનુસાર ચાલતા રહ્યાં, તો નિઃસંદેહ પ્રત્યેક વ્યક્તિ તમને પૂરું માન-સન્માન આપશે તથા ત્યારે ક્યારેય ક્રોધ ઉત્પન્ન નહીં થાય.

અનાદર- અસંમતિ તેમજ અસમર્થનની અવસ્થા :- અહીંયા પણ અહંકાર મુખ્ય ભૂમિકા નિભાવે છે. જો સહકર્મી બૉસનો અનાદર કરે અથવા બાળકો માતા-પિતાનું કહેવાનું ના માને, તો સ્વાભાવાકિ રૂપથી ક્રોધ જાગ્રત થાય છે. મુખથી નિકળે છે "તારી હિમ્મત કેવી રીતે થઈ?"નાના લોકો તથા બાળકો સાચા હોવા પર પણ દોષી ઠેરવવામાં આવે છે. કાર્યાલયમાં બહુધા બૉસ તથા સહકર્મીઓની વચ્ચે સંપ્રેષણ (આપ-લે)ના અભાવમાં આ ઘટિત થાય છે. જો આ ક્યારેય બૉસની તરફથી હોય તો અધીનસ્થના બધા તર્ક નિરુત્તર થઈ જાય છે.

ઉત્તેજના - ઉત્તેજનાથી પણ ક્રોધ ઉપજે છે, પરંતુ એ કેવી રીતે શક્ય થાય છે? એવું ત્યારે ઘટિત થાય છે, જ્યારે આનંદમગ્ન તથા પ્રસન્ન વ્યક્તિને લાગે છે કે એની ખુશીઓ છીનવી લેવામાં આવી. એનાથી ક્રોધ તથા અસંતુષ્ટિનો ભાવ ઉદય થાય છે કેમ કે ઉક્ત વ્યક્તિ પોતાના આનંદમાં એટલો મગ્ન થઈ જાય છે કે તે સ્વાર્થી બની જાય છે. જો ઘરમાં દૂરદર્શન પર ક્રિકેટની મેચ તેમજ કાર્ટૂન આવી રહ્યું હોય, તો પિતા તેમજ પુત્રની વચ્ચે બહુધા એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે તથા ગૃહિણીને ઝઘડાનો સામનો કરવો પડે છે.

અયોગ્ય કાર્ય - આ પણ બે પ્રકારના હોઈ શકે છે. જો આપણે કોઈ વ્યક્તિને અયોગ્ય કાર્ય કરતા જોઈએ છીએ, તો એને સ્વીકાર નથી કરી શકતા તથા ક્રોધિત થઈ જઈએ છીએ. ત્યાં જ બીજી તરફ જો કોઈ આપણી ભૂલ પકડીને સૂચિત કરી દે, તો પણ આપણો ક્રોધ જાગૃત થઈ જાય છે.

જો કોઈ તમારો લાભ ઉઠાવે - જો કોઈ વ્યક્તિ તમારો ફાયદો ઉઠવાવવા લાગે, ત્યારે પણ

તમારો અહમ્ ઘાયલ થાય છે તથા ક્રોધ જાગૃત થાય છે. આ જ ક્રોધથી વશીભૂત થઈ તમે એટલું બોલી જાઓ છો કે તમારા પર અનેક દોષારોપણ કરી દેવામાં આવે છે.

એનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો કે કેવી રીતે, ક્યાં અને ક્યાં; રાજનીતિમાં હંમેશાં દોષારોપણની રમત ચાલે છે.

વર્તમાનમાં વ્યક્તિ ખુદને એટલી પ્રાથમિકતા આપવા લાગ્યો છે કે એનાથી વિરુદ્ધ કશું પણ થવા પર એને નકારી દેવામાં આવે છે, કેમ કે તે એની અંગત પસંદથી મેળ નથી ખાતી. પૂરી દુનિયામાં બધા વિપક્ષી દળ આ જ ચાલોનો અભ્યાસ કરે છે.

ઈર્ષ્યા પણ વ્યવહારનું એક જટિલ રૂપ છે. વ્યક્તિ ખુદને બીજાઓની તુલનામાં ઉત્તમ ન કરી શકવા પર નકારે છે તથા સતત સ્વ-મૂલ્યાંકનમાં લાગેલો રહે છે. પોતાનાથી કોઈને કંઈક ઉત્તમ કરતા જોઈ- મનમાં ઈર્ષ્યા તેમજ પીડા જન્મ લે છે. પોતાના જ કર્મોનું વિશ્લેષણ કરવાને બદલે તથા એ જોવાને બદલે કે ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે ભૂલ થઈ; વ્યક્તિ સરળ રસ્તો શોધે છે.

ખીજ - જો કોઈ વ્યક્તિને એની આરામદાયક પરિસ્થિતિઓના ઘેરાથી બહાર કાઢવામાં આવે, તો એના મનમાં ક્રોધ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

અમૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર -જો તમારાથી કોઈ મિત્રવત્ વ્યવહાર ન કરે, તો તમારા મસ્તિષ્કમાં સૌથી પહેલો વિચાર આવશે "ભાડમાં જાય". તમે ખુદથી વચન આપશો કે ઉક્ત વ્યક્તિથી ક્યારેય વાત નહીં કરો, પરંતુ એક બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ હંમેશાં એનાથી વિપરીત વ્યવહાર કરશે. પોતાની સુખ-સુવિધાના આ વિસ્તારને આપણે કટ્ટર નિયમોથી બાંધી દઈએ છીએ. જો કોઈ એમાં બાધા નાંખે છે, તો બિનજરૂરી ખીજ પેદા થાય છે.

અસંગઠિત - અસંગઠિત વ્યક્તિ હંમેશાં હડબડાહટમાં રહે છે તથા જાણી નથી શકતો કે કઈ વસ્તુ ક્યાં રાખી છે. પરિણામે તે હંમેશાં ક્રોધિત જ રહે છે.

ક્રોધજનિત પ્રભાવ (અસર)

જો કોઈ બીજાથી લાભ ઉઠાવતા-ઉઠાવતા પોતાની ઇચ્છાઓના અનુસાર કાર્ય કરે છે, તો એનાથી બીજા ખીજાય છે તથા નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા પેદા થાય છે. એક નિશ્ચિત સીમા સુધી આ અહમ્‌ને ઘાયલ પણ કરે છે.

જીવનમાં બાધાઓ - ઘર હોય અથવા બહાર, આપણે ક્રોધને કારણે અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે.

અપ્રસિદ્ધિ - ક્રોધ કોઈ વ્યક્તિની લોકપ્રિયતામાં બાધક હોય છે.

સતત પરખવામાં આવવું - જો કોઈ વ્યક્તિ ઠીક હોવા છતાં સતત એને પરખવામાં આવવાની સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે, તો એના મનમાં ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. અહં પણ પ્રતાડિત થાય છે.

તણાવ તથા દબાવ - ક્રોધી વ્યક્તિના જીવનની કોઈ સાર્થકતા નથી રહેતી. તે હંમેશાં બીજા વ્યક્તિઓના નકારાત્મક પક્ષોને નિહારતો રહે છે. તે એને એક પડકારના રૂપમાં લઈને, વ્યક્તિના

અમૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહારને મિત્રતામાં બદલવાનો પ્રયત્ન કરશે કેમ કે તે જૂઠ્ઠા અહંનો માર્યો નથી હોતો. એની એ જ વિશેષતા એને બીજાઓથી અલગ ઊભો કરી દે છે. આત્મપરીક્ષણના અભાવમાં આ સ્થિતિ વધારે મુશ્કેલ થઈ ઉઠે છે.

નિર્ણય ક્ષમતા - ક્રોધી વ્યક્તિની નિર્ણય ક્ષમતા શું હશે? તમે ખુદ જ વિચારો, એણે તો ક્રોધિત થવાનો પહેલો નિર્ણય જ ખોટો લીધો છે, આગળ બીજું શું થઈ શકે છે? ક્રોધજનિત નિર્ણય જ પ્રાણોના ગ્રાહક બની જાય છે.

જેલ - ક્યારેક તમારે અદાલત જવાનો અવસર મળે, તો તમે જોશો કે મોટાભાગના લડાઈ-ઝઘડા અહમ્‌ને કારણે જ થાય છે, જે ક્રોધનું રૂપ લે છે. પરિણામે વ્યક્તિ ખુદને જેલના સળીયાઓની પાછળ મેળવે છે અથવા પછી અદાલતોના ચક્કર કાપતો નજરે પડે છે.

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૬૦માં પ્રભુ કહે છે -

" સાધનરહિત પુરુષના અંતઃકરણમાં શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિ નથી હોતી તથા એ ઉપયુક્તના અંતઃકરણમાં આસ્તિક ભાવ પણ નથી હોતો તથા આસ્તિકભાવ વગરના પુરુષને શાંતિ પણ નથી હોતી, પછી શાંતિરહિત પુરુષને સુખ કેવી રીતે થઈ શકે છે? "

શાંતિ ક્રોધનો વિપરીત ભાવ છે. સંપૂર્ણ વિશ્વ શાંતિની શોધમાં લાગેલું છે. આટલા પ્રયત્ન હોવા પર પણ શાંતિ એમનાથી કોસો દૂર છે. આપણે બધા પ્રભુના અભિન્ન અંગ છીએ, પરંતુ એમનાથી ખૂબ દૂર છીએ. આપણે બાહ્ય સ્ત્રોતોથી પ્રસન્નતા તેમજ શાંતિ મેળવવા માટે ભટકતા રહીએ છીએ, પરંતુ શાંતિનો મૂળ સ્ત્રોત આપણી જ અંદર છુપાયેલો છે. આપણે આ હકીકત પર વિશ્વાસ જ નથી કરવા ઇચ્છતા. આપણે એને બહાર શોધવાના આટલા અભ્યસ્ત થઈ ચાલ્યા છીએ કે એના આંતરિક સ્ત્રોતની કલ્પના પણ આપણને અશક્ય લાગે છે.

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૭૧માં પ્રભુ કહે છે -

" જે પુરુષ સંપૂર્ણ કામનાઓ (ઇચ્છાઓ)નો ત્યાગ કરી, મમતા રહિત, અહંકાર રહિત તેમજ છૂઆ-છૂતથી દૂર થઈ જાય છે, એને જ શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. "

તમે પણ એ વિચારીને આશ્ચર્યચકિત થઈ રહ્યાં હશો કે આપણે ધન તથા યશ પ્રાપ્તિની લાલસાથી આ પુસ્તક ખરીદી છે પરંતુ લેખક આપણને વાસનાઓ ત્યાગ કરીને ભગવદ્ગીતાનો ઉપદેશ માનવાની સલાહ આપી રહ્યો છે. આ એક વિરોધાભાસ છે. આ વિરોધાભાસ નથી પરંતુ એવું લાગે છે. કારણ એ જ છે કે તમે ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓની પાછળ જેટલા ભાગશો, તે તમારાથી એટલી જ દૂર થતી ચાલી જશે. આ એક પ્રાકૃતિક નિયમ છે. એનો અર્થ એ ક્યારેય નથી કે તમે કામ કરવાનું છોડી દો. તમારે કર્મ તો કરવાનું જ છે, પરંતુ પરિણામના વિષયમાં નથી વિચારવાનું. લોકો બહુધા ક્રોધિત વ્યક્તિનો સાથ પસંદ નથી કરતા, આ રીતે લોકોથી એનો મેળ-મિલાપ ઘટે છે અને મુસીબતમાં કોઈ પણ એની મદદ માટે આગળ નથી આવવા ઇચ્છતું. આપણે ભૂલવું ના જોઈએ કે આ દુનિયામાં બીજાઓના સહયોગ વગર જીવવું મુશ્કેલ છે, ફક્ત ઋષિ-મુનિ જ એનો અપવાદ છે. જો જીવનમાં કંઈક ઉત્તમ મેળવવું છે, બીજાઓની મદદ લેવી જ પડે છે. ઉદાહરણ માટે, વ્યવસાયમાં, જો બૉસ પોતાના અધીનસ્થોથી રૂખું વર્તન જ કરતો રહેશે, તો વધારે રચનાત્મક કાર્ય શક્ય નહીં થઈ શકે.

બહુધા તમે જોયું હશે કે બાળક પોતાનું મનપસંદ કામ કરવા ઇચ્છે છે. તેઓ પોતાની અંગત રુચિઓના આધાર પર જ સંતુષ્ટ તેમજ પ્રસન્ન રહે છે. માતા-પિતા એમના પર પોતાની ઇચ્છાઓ લાદવા લાગે છે. વિદ્યાલય જવાથી પહેલાં જ બાળકેને વાંચવા પર વિવશ કરી દેવામાં આવે છે. તેઓ બાળકોને નિરંતર સ્મરણ અપાવતા રહે છે કે રમત-ગમત ફક્ત સમય વિતાવવાનું સાધન છે. જો જીવનમાં યશ તથા ધન મેળવવું છે, તો ભણવું ખૂબ જરૂરી છે. ક્રોધ, ભય, આસપાસના લોકોના મનમાં ભય ઉત્પન્ન કરે છે, જેનાથી આપસી મેળ-મિલાપના સ્તરમાં વિઘ્ન આવે છે. લોકો પોતાના વિચાર પ્રસ્તુત કરવામાં અચકાય છે કેમ કે એમને લાગે છે કે એમના વિચાર મંજૂર નહીં થાય. રુચિનો અભાવ, સક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે તથા કંપનીના સંપૂર્ણ પ્રદર્શન પર એની અસર પડે છે. કિશોરાવસ્થામાં આવતા-આવતા તેઓ પોતાના વાતાવરણ તથા પોશાક પ્રત્યે સજાગ થઈ ઉઠે છે, મિત્રોથી પ્રતિસ્પર્ધા વધવા લાગે છે. અભ્યાસ, રમત-ગમત તથા વ્યક્તિત્વ જ એમના કેન્દ્ર બિન્દુ થઈ જાય છે.

સફળ કારકિર્દી મેળવી લેવાની આકાંક્ષામાં એમને અનેક વિઘ્નોમાંથી પસાર થવું પડે છે. જેનાથી કુંઠા તથા ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

બેચેની - બેચેની કે વ્યાકુળતાથી અક્ષમતા ઉત્પન્ન થાય છે અને વ્યક્તિના મગજની શાંતિ ભંગ થઈ જાય છે. જો કે તે વ્યક્તિ ખુદ જ પોતાની અક્ષમતાનો દોષી હોય છે, પરંતુ વ્યાકુળ હોવાને કારણથી તે પોતાની શાંતિ ગુમાવી દે છે, એનાથી કામનું સકારાત્મક વાતાવરણ નષ્ટ થાય છે અને ભ્રમ પેદા થાય છે.

અત્યાર સુધી તમે બધા જાણી ચુક્યા છો કે ઇચ્છાઓની પૂર્તિમાં બાધા જ ક્રોધને જન્મ આપે છે. ક્રોધરૂપી હિંસ બળ હંમેશાં પીડાદાયક હોય છે તથા મસ્તિષ્કને બદલો લેવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આ જ પ્રક્રિયામાં ક્રોધિત વ્યક્તિ ખુદને નષ્ટ કરી લે છે. ક્રોધ અસ્વસ્થ મસ્તિષ્કનો પરિચાયક છે. આ અજ્ઞાન તથા હીન બુદ્ધિથી ઉત્પન્ન થાય છે. સમસ્યા સમાધાનમાં અયોગ્યતાથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધિત વ્યક્તિ અલગ-અલગ પ્રકારથી પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરે છે. કેટલાય લોકો પોતાના કર્તવ્યોને સારી રીતે નથી નિભાવતા અથવા એનાથી મ્હોં ફેરવી લે છે. બહુધા હડતાળોના રૂપમાં ક્રોધનું જ પ્રદર્શન થાય છે.

કેટલાક મૌન તો કેટલાક આક્રામક ભાવથી ક્રોધ વ્યક્ત કરે છે.

તણાવ તથા દબાવ - આવા વ્યક્તિ બહુધા બીજાઓના કામોમાં ભૂલો કાઢે છે. જેનાથી એના પર બંને પ્રકારથી દબાવ પડે છે. કુંઠા વધે છે તથા પ્રકૃતિ પણ એના વિરુદ્ધ થઈ જાય છે.

હજુ સુધી તમે પોતાની તરફથી પૂરા પ્રયત્ન કર્યા હશે, હવે ૬ થી ૯ મહીના સુધી, તે બધી ટેકનીકો લાગૂ કરો, જે તમે આ પુસ્તકથી સમજી છે. પોતાના ઉપર વિશ્વાસ રાખો, ત્યારે તમને કોઈ નિરાશા નહીં થાય. જો તમે હજુ નથી સમજ્યા, તો જીવનમાં આગળ જઈને એનો અહેસાસ થશે, ત્યારે તમારી પાસે પોતાની રીતોમાં સુધારા માટે ના તો ઊર્જા હશે અને ના તો સમય. એને આજે જ શરૃ કરો, જેટલી જલ્દી થઈ શકે, યોગ્ય થશે.

તે સફળતા તથા યશના પણ ખોટા અર્થ લઈ બેસે છે અને બાળખ પણ આ તંત્રમાં ફસાઈ જાય છે. આસક્તિનો આ જ આરંભ બાળકની સાથે ફળે-ફૂલે છે.

જો તમે વૃદ્ધજનને જોશો, તો મેળવશો કે તેઓ પહેલાંથી ક્યાં શાંત તેમજ અનાસક્ત થઈ જાય છે કેમ કે એમણે જીવનના સારને જાણી લીધો છે કે ભલે તેઓ ભૌતિક સફળતા મેળવે કે નહીં, આ એમની પૂર્ણતા મેળવવાના રસ્તામાં બાધા નથી આપી શકતા.

હવે એમને એમના કર્મો પર પસ્તાવો થાય છે, જે એમણે બીજાઓની કિંમત પર, આનંદ મેળવવા માટે કર્યા હતા. એમને એ પણ અહેસાસ થાય છે કે પરિણામોનો સામનો કરવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે. તેઓ શાંતિની શોધમાં પ્રાર્થનારત હોય છે, ધર્મ કે અધ્યાત્મની શરણ લે છે. જ્યારે તે યુવા પેઢીને એ જ ભૂલો દોહરાવતા જુએ છે, જે એમણે કરી હતી, તો આત્મબોધ વધારે ઊંડો થઈ જાય છે.

ક્રોધ અપરિપક્વતાનો સૂચક છે. એને કોઈ પણ માનવા તૈયાર નહીં થાય. તેમ છતાં ક્રોધ બધાને આવે છે. બુદ્ધિની કમી, સ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં અક્ષમતા જ અપરિપક્વતાના કારણ છે.

ક્રોધ પર નિયંત્રણ મેળવવાના મુખ્ય ઉપાય

૧. શાંતિ ભાવ-પ્રશાંતિ - 'કર્મ' નામના અધ્યાયમાં આના પર ચર્ચા કરવામાં આવી છે. વિકસિત થવા માટે આ એક સુંદર વિશેષતા છે. આ એક સંપૂર્ણ મનુષ્યને દર્શાવે છે, જેણે ના ફક્ત જીવનની સમસ્યાઓનો સામનો કર્યો છે, બલ્કે એને પાર પણ કરી લીધી છે. એક શાંત ભાવવાળો વ્યક્તિ પોતાની સકારાત્મક ભાવનાઓને નકારાત્મક થવાથી બચાવે છે તેમજ એને સારી રીતે સમજે છે. તે શાંત ભાવથી ક્રોધને ઉછરવા નથી દેતો, એને પોતાના અધૂરાં ભાવોને નિર્દેશિત તેમજ નિયંત્રિત કરવાનું આવડે છે. એને જીવનની સાર્થકતાનો અહેસાસ થઈ જાય છે, જ્યારે તે આપરિપક્વતાને ઓળખે છે, તો તે ફક્ત સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરે છે. તે ક્રોધને પોતાના ઉપર હાવી નથી થવા દેતા કેમ કે તે જાણે છે કે ક્રોધ એને નિયંત્રિત નથી કરી શકતો. એને અનુભવ છે કે આ ઈશ્વરમયી સંસારમાં કશું પણ ખરાબ નથી. તે મનુષ્યની અપરિપક્વતાને ઓળખે છે તથા એના અયોગ્ય કર્મો પ્રત્યે સહાનુભૂતિપૂર્ણ વ્યવહાર અપનાવે છે.

૨. ધૈર્ય (ધીરજ) : ક્રોધને નિયંત્રિત કરવા માટે ધૈર્યની જરૂર હોય છે, તેથી એનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ. હડબડાહટ તેમજ ખીજમાં કરવામાં આવેલું કામ હંમેશાં ક્રોધ તથા અધૈર્યને જન્મ આપે છે, એનાથી પીડા તથા વિધ્વંસમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. મહત્ત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ પર, જો કોઈનો અભિપ્રાય મેળ ન ખાતો હોય, તો વ્યક્તિએ ધૈર્ય રાખવું જોઈએ. બીજાઓની ભૂલો વિશે વાત કરવાને બદલે વ્યક્તિ ધૈર્યપૂર્વક પોતાની ભાવનાઓના વિષયમાં વાત કરી શકે છે.

બીજા વ્યક્તિ પર હુમલો કરવાને બદલે વ્યક્તિએ એ વ્યક્તિને બતાવવું જોઈએ કે એના કામના કારણથી એને કેટલી ભાવનાત્મક ઉથલ-પુથલનો સામનો કરવો પડ્યો. બીજો વ્યક્તિ ના ફક્ત એક સારા શ્રોતાની જેમ બધું સાંભળશે બલ્કે એને પોતાની ભૂલનો અહેસાસ પણ થશે.

૩. નિઃસ્વાર્થ - ક્રોધ સ્વાર્થી વ્યક્તિની ઓળખ છે. સ્વાર્થી વ્યક્તિ કોઈ વસ્તુનો હકદાર ન હોવા પર પણ, બધું જ પોતાના અનુસાર મેળવવા ઇચ્છે છે. જીવનમાં નિઃસ્વાર્થ વૃત્તિ અપનાવો, તમને એક પ્રામાણિક તેમજ લોકપ્રિય વ્યક્તિ બનતા વાર નહીં લાગે. સ્વાર્થી વ્યક્તિ હંમેશાં છળ-પ્રપંચોથી ઘેરાયેલો રહે છે, જ્યારે કે નિઃસ્વાર્થ વ્યક્તિ બીજાઓની સંગતિનો આનંદ મેળવે છે. નિઃસ્વાર્થી વ્યક્તિ બીજાઓની સંગતિનો આનંદ લે છે, જ્યારે કે સ્વાર્થી એમનાથી લાભ લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. નિઃસ્વાર્થી ક્યારેય ક્રોધિત નથી થતો, કેમ કે એને પ્રભુ પર પૂરો વિશ્વાસ હોય છે. ઈશ્વર એને એ જ આપે છે, જેનો તે હકદાર હોય છે. આવાથી ચર્ચા કરતા સમયે, વ્યક્તિ કોઈ બાધા વગર સ્પષ્ટતાનો સાક્ષી થઈ શકે છે. વિષયથી ભટકાવ ભ્રમ તથા ગેરસમજ પેદા કરે છે. કોઈ સ્વાર્થ વગર, બીજાઓને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો કેમ કે જો આપણે પોતાના જ વિષયમાં વાત કરતા રહ્યાં, તો આપણા મુદ્દાઓનો કોઈ અંત નહીં થાય.

૪. ક્ષમાદાન - બીજાઓને માફ કરવાનું શીખો. કટુતાનો ત્યાગ કરો. જેમણે તમને ઠેસ પહોંચાડી હોય, એમને ક્ષમા કરવાનું સાહસ રાખો અને બધી કડવાહટ છોડી દો.જો તમે માફી આપી શકો છો, તો તમે ઘૃણા, ઈર્ષ્યા વગેરે નકારાત્મક વિચારોને પણ દૂર ભગાવી શકો છો. લડવાને બદલે મેળ-મિલાપ વધારવામાં પોતાની ઊર્જા ખર્ચ કરો. જો કોઈ વ્યક્તિની પાસે કશું છે જ નહીં, તો તે બીજાને કેવી રીતે આપી શકે છે, તેથી ક્રોધ તેમજ ઘૃણાથી બચો, નહીંતર અંતે ક્રોધ તેમજ ઘૃણા જ વહેંચવી પડશે. બીજાઓને ખોટા સાબિત કરવા કે જીતવાને બદલે માફી આપીને મામલાનું સમાધાન કરવાનું શીખો.

૫. આત્મક્ષમા - કેટલીય વખત વ્યક્તિ પોતાના ઉપર જ ક્રોધિત થઈ જાય છે. જો અપરાધભાવના અનુભવાય, તો આ વિશે વધારે ના વિચારો તેમજ ખુદથી કહો કે તમે ભગવાન નથી. ફક્ત ઈશ્વરથી જ ક્યારેય ભૂલ નથી થતી, મનુષ્ય ક્યારેય સંપૂર્ણ નથી હોઈ શકતો. ઈશ્વર તથા મનુષ્યમાં અંતર છે, પરંતુ એ પણ યાદ રાખો કે પોતાની ભૂલ ક્યારેય ન દોહરાવો. એ ક્યારેય ન માનો કે તમે જે જીવન જીવી રહ્યા છો, તમારે એને જીવવાની પરવાનગી નથી આપવામાં આવી. ખુદને દંડ આપવાનું બંધ કરો તેમજ ખુદથી પ્રેમ કરવાનું શરૂ કરો.

૬. ઈશ્વર - પોતાના બધા કામ એવી રીતે કરો, જાણે ઈશ્વર પ્રત્યે કર્તવ્ય નિભાવી રહ્યા છો. જો તમે પોતાના કર્મ પ્રભુને સમર્પિત કરી દેશો, તો તમને ક્યારેય કોઈ દુઃખ નહીં થાય તથા કર્મફળની ચિંતા પણ નહીં સતાવે.

જો તમે ક્રોધિત થાઓ, તો પોતાના મનને રચનાત્મક દિશામાં લગાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો વાત કરતા-કરતા ક્રોધ આવી જાય, તો વાતનો વિષય બદલી નાખો અથવા વિનમ્રતાથી કોઈ બહાનું બનાવીને રૂમથી બહાર નિકળી જાઓ. ક્રોધ અપાવવાવાળા વ્યક્તિ અથવા વાતના વિષયમાં ના વિચારો. એ ગતિવિધિ પર ધ્યાન આપો, જે તમને અત્યંત પસંદ હોય.

જો આ ઉપાય પણ અસરકારક ન હોય, તો પ્રભુનું ચિંતન કરો તથા વિચારો-

"આનાથી પહેલાં અનેક જન્મોમાં હું ક્રોધિત થયો તથા પોતાનું નુકસાન કર્યું. ક્રોધ તો ચાલ્યો ગયો પરંતુ નુકસાન મને થયું, પરંતુ હવે હું ક્રોધરૂપી વિચારોને પોતાના વર્તમાન જીવનને નુકસાન

નહીં પહોંચવા દઉં."

કોઈ એકાંત સ્થળ પર જઈને ધ્યાન લગાવો. કોઈથી લડાઈના તરત પછી આત્મવિશ્લેષણ ના કરો, કેમ કે એ સમયે વ્યક્તિ નકારાત્મક વિચારોથી ઘેરાયેલો હોય છે અને આથી કોઈ પણ વસ્તુની પ્રશંસા કરવાની સ્થિતિમાં નથી હોતો.

બીજી એક વિચારધારા અનુસાર કોઈની ભલાઈ માટે કરવામાં આવેલો ક્રોધ ખરાબ નથી હોતો.

સત્ય છે, જો તમે કોઈ બીજાની ભલાઈ માટે, એને સહારો આપવા માટે ક્રોધિત છો, તો એને સાત્ત્વિક જ માનવામાં આવશે. જો કે આ પ્રથમ અને છેલ્લો આશ્રય નથી. એને ભૌતિક પ્રકૃતિનો નિયમ તો માનશે પરંતુ આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિનો નિયમ એની હામી નથી ભરતો, કેમ કે આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિનો વ્યક્તિ જાણે છે કે બધું જ ભ્રમ છે, સામાન્ય માણસ જે વસ્તુ માટે પણ લડે છે, એમાં કોઈ સચ્ચાઈ નથી. હકીકત એ જ છે કે ક્રોધની આદત ચેતન કે અવચેતન રૂપથી વ્યક્તિના જીવનમાં દુઃખ તથા પીડા લાવે છે અને એને સાત્ત્વિક કર્મોના પથ પર દૂર લઈ જાય છે, તેથી ક્રોધ કરવાનું છોડી દો.



અધ્યાય ૧૦
અનાસક્તિ

બહુધા ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓથી અનાસક્તિની ચર્ચા આવતા જ વ્યક્તિને લાગવા લાગે છે કે એણે પોતાની બધી પ્રિય વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી દેવો પડશે. તે એ જ સમયે માનસિક ચિત્રણ કરવા લાગે છે કે એણે એક સાધુ બનીને ઘર-પરિવાર છોડી દીધું છે, તે ભગવા કપડા પહેરીને, લાંબી દાઢીની સાથે હિમાલયની કોઈ ગુફામાં બેઠો છે અથવા એકથી બીજા સ્થા પર ભટકી રહ્યો છે. પણ તમે ચિંતા ન કરો આપણે અહીંયા ઘર, પરિવાર કે કામ છોડવાની વાત નથી કરી રહ્યાં, કેમ કે એવું કરવું તો ઘર-પરિવારથી જોડાયેલા કર્તવ્યોથી વિમુખ થવાનું માનવામાં આવશે. ભગવદ્ગીતામાં કર્તવ્ય વિમુખતાને પાપ કર્મની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે - "કર્મ કરવું અતિ જરૂરી છે, કેમ કે એના વગર તમે સંસારમાં જીવિત નથી રહી શકતા. જો તમે જીવી જ નથી રહ્યાં તો મારા રસ્તા પર કેવી રીતે ચાલશો?"

કર્તવ્ય-પૂર્તિના અભાવમાં આપણે પ્રકૃતિની સાથે સામંજસ્ય નથી બેસાડી શક્યા. અનાસક્તિ અથવા વૈરાગ્યથી મારો અભિપ્રાય છે, 'સુખથી આનંદની પ્રાપ્તિ પર સુખી ન થવું તથા દુઃખ મળવા પર દુઃખી ન થવું અથવા સમત્વ ભાવ જાળવી રાખવો.'

બીજા અધ્યાયના નિમ્નલિખિત શ્લોકોમાં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" હે અર્જુન! મન સહિત ઇન્દ્રિયોને વશમાં કર, મારો પારાયણ ન થવાથી મનના દ્વારા વિષયોનું ચિંતન થાય છે તથા વિષયોનું ચિંતન કરવાવાળો પુરુષનું એ વિષયોમાં મોહ થઈ જાય છે., એ જ મોહથી વિષયોની કામના ઉત્પન્ન થાય છે તથા કામનાથી વિઘ્ન પડવાથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. " (૬૨)

" ક્રોધથી અવિવેક ઉત્પન્ન થાય છે તથા અવિવેકથી સ્મરણશક્તિ ભ્રમિત થઈ જાય છે, સ્મૃતિ ભ્રમ થવાથી બુદ્ધિનો નાશ થાય છે તથા પુરુષ પોતાના શ્રેય સાધનથી પડી જાય છે. " (૬૩)

" પરંતુ સ્વાધીન અંતઃકરણવાળો પુરુષ રાગદ્વેષથી રહિત પોતાના વશમાં જ કરેલી ઇન્દ્રિયો દ્વારા વિષયનો ભોગવતો-ભોગવતો અંતઃકરણની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરે છે. " (૬૪)

પ્રભુએ પ્રત્યક્ષ રૂપથી અનાસક્તિના પક્ષમાં તથા આસક્તિના વિપક્ષમાં કહ્યું છે. શ્લોક ૬૨માં નિઃસંદેહ જોઈ શકાય છે કે, આસક્તિ જ ક્રોધ, ભ્રમ તથા વાસનાનું મૂળ કારક છે, જેનાથી સ્મૃતિ તેમજ બુદ્ધિને પણ નુકસાન થાય છે. શ્લોક ૬૪માં પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે અનાસક્ત વ્યક્તિ હંમેશાં પ્રકૃતિના નિયમોની સાથે સામંજસ્ય રાખીને કાર્ય કરે છે, એમના વિરુદ્ધ નથી જતો.

" જે પુરુષ સંપૂર્ણ કામનાઓ (ઇચ્છાઓ)નો ત્યાગ કરીને, મમતારહિત, અહંકારરહિત થાય. પોતાનો, પારકો ભાવ ન રાખીને વ્યવહાર કરે છે. તે શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. " (૭૧)

અનાસક્તિ તથા વૈરાગ્યને શાંતિથી ઊંડો સંબંધછે. જો તમે ઇન્દ્રિય સુખ, વિષયવાસના, અધિકાર તથા જૂઠ્ઠા અહંકારથી દૂર રહો, તો શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકો છે. અનેક વ્યક્તિ એવા પણ છે, જે ધન તથા મનના લોભથી કર્મ નથી કરતા. તેઓ સમાજ સેવાને જ પોતાનો ધ્યેય માને છે. એવા વ્યક્તિઓની પાસે ધન તથા માન આપમેળે ચાલ્યા આવે છે. આ પ્રકૃતિનો એક કૂટ નિયમ છે. જો તમે ભૌતિક વસ્તુઓના મોહમાં પડશો, તો તેઓ તમારાથી વધારે દૂર થતી જશે.

બીજા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૯માં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" હે ધનંજય! આ બધા કર્મ મને નથી બાંધતા. હું આ ભૌતિક ગતિવિધિઓથી અનાસક્ત તથા તટસ્થ છું. "

અહીંયા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે તે બધા ભૌતિક ગતિવિધિઓથી અનાસક્ત તથા નિષ્પક્ષ છે. તેઓ કોઈનો પણ પક્ષ નથી લેતા. ઈશ્વર પણ પોતાના માટે કર્તવ્યોનું પાલન કરે છે, જો તે પોતાનું કર્તવ્ય ન નિભાવે, તો એના સંસારમાં દુઃખ જ દુઃખ હશે, અને જનસંખ્યાની પણ અતિ થઈ જશે, તેથી ઈશ્વર સંપૂર્ણ અનાસક્તિની સાતે પોતાનું કાર્ય કરી રહ્યા છે.

આ તમને વિરોધાભાસ લાગી શકે છે કેમ કે એને સમજવામાં થોડો સમય લાગે છે, પરંતુ મારો વિશ્વાસ રાખો કે આ કોઈ વિરોધાભાસ નથી, બસ આપણે એ સમજવામાં થોડો સમય લગાવવો પડશે કે આપણે શું ચર્ચા કરી રહ્યાં છીએ.

'અનાસક્તિ'નો શું અર્થ છે. જો પરિવાર, ઘર, કાર્ય વગેરેનો ત્યાગ કરીને સાધુ બનવું અનાસક્તિ નથી તો એનો અર્થ શું છે? એનો અર્થ છે કે તમે ફળની ઇચ્છા ન રાખીને કર્મ કરો. આપણે એ માની ચુક્યા છીએ કે ઈશ્વર નિષ્પક્ષ છે, તેથી આપણે એ પણ જાણી લેવું જોઈએ કે તે કરવામાં આવેલા પ્રયત્નોના અનુરૂપ જ પરિણામ આપે છે. સંભવતઃ આ ધારણાને સમજવી થોડી મુશ્કેલ થઈ શકે છે, કેમ કે વ્યક્તિને બાળપણથી જ શીખવવામાં આવે છે કે એણે લક્ષ્ય નક્કી કરીને એની પૂર્તિ કરવાની છે. જીવનમાં કોઈ સારુ લક્ષ્ય રાખવું તેમજ પૂરી ઊર્જાની સાથે એના માટે સુકર્મ કરવું પણ સારું છે, પરંતુ એને નક્કી કરેલ અપેક્ષાઓના આધાર પર પૂરા કરવા અથવા એનાથી નિશ્ચિ પ્રકારના પરિણામ ઇચ્છવા ખોટું છે. તે પરિણામ તમારા કર્મના પરિણામથી નથી જોડાયેલા. જો તમે લક્ષ્ય પૂરું કરી લીધું, તો તમે તત્કાળ બીજા કર્મનથી એવું જ પરિણામ મેળવશો, જો પરિણામ અપેક્ષિત ન થયું, તો અવસાદગ્રસ્ત વ્યક્તિ પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેસે છે. એના પર બિનજરૂરી દબાણ પડે છે અને તે પોતાના સંભવતિ સ્તરથી ક્યાંય નીચે કાર્ય કરે છે.

રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે એક વખત કહ્યું હતું - "જો તમે સંસારથી કવિ તથા એમની કવિતાઓ હટાવી દો, તો તમે જલ્દી જ મેળવશો કે એમની ગેરહાજરીમાં મનુષ્ય ઊર્જા કેવી રીતે મેળવશે? આ એ વ્યક્તિ નથી, જેણણે પોતાની વસ્તુઓને અધિકારમાં રાખી, આ એ નથી જે કર્તવ્યની માળા જપતા રહ્યાં, આ એ નથી જે અંતમાં જીત્યા પરંતુ તે હતા, જેણે પ્રેમ કર્યો. એમણે સાચ્ચા આર્થોમાં સમર્પણ કર્યું. એમણે પૂરી શક્તિથી પીડાને સ્વીકારી તથા એ જ

શક્તિના બળ પર પીડાનો સામનો કર્યો. તેઓ સાચ્ચા આનંદના સર્જક હતા, જેને એમણે મોહથી ખૂબ દૂર જોયા."

ભગવદ્ગીતામાં પ્રભુએ સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે મસ્તિષ્કને ધ્યાન દ્વારા તથા મોહ-માયાથી દૂર થઈને જ વશમાં કરી શકાય છે. જીવનમાં આધ્યાત્મિકિ અથવા ભૌતિક સફળતા મેળવવા માટે તમારે નિષ્પક્ષ બનવું જ પડશે. અનાસક્તિનો અર્થ એ નથી કે તમારે જીવનનો આનંદ ના લેવો જોઈએ. આ અભ્યાસમાં પ્રસન્નતાની તુલનામાં વધારે આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. 'પ્રસન્નતા તથા આનંદ' બે અલગ શબ્દ છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાના કોઈ સ્વાર્થની પૂર્તિ કરે છે, તો એને અંગત લાભ માટે એને ખુશીનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સ્વાર્થી ઉપર ઉઠીને બીજાઓની ભલાઈ કરે છે, તો એને આનંદનો અનુભવ થાય છે.

આનંદનો સ્ત્રોત આપણા હૃદયની અંદર છે તથા પ્રસન્નતા ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓથી પ્રાપ્ત થાય છે. આગલી વખતે જ્યારે પણ તમે નિઃસ્વાર્થ ભાવથી કોઈની મદદ કરો, તો એ આનંદમયી ભાવનાના સાક્ષી થાઓ. એ નક્કી કરો કે તમે પ્રસન્નતાને બદલે એ આનંદને અનુભવ કરશો, એ જ અનાસક્તિ છે. અનાસક્તિમાં પ્રભુ પ્રત્યે આત્મસમર્પણ, બીજાઓ માટે તેમજ ભલાઈ માટે ત્યાગ, ક્ષમતા, સદાચાર તેમજ પ્રેમ સામેલ છે.

પ્રભુ પ્રત્યે સમર્પણ

અહીંયા ભગવદ્ગીતાથી શ્લોક આપવામાં આવી રહ્યા છે, જેમાં પ્રભુએ સ્પષ્ટ રૂપથી કહ્યું છે કે, આપણે પોતાના કર્મ પ્રભુને સમર્પિત કરી દેવા જોઈએ. જ્યારે કોઈ પરિણામો પ્રત્યે અનાસક્ત થવાનું શીખી લે છે, તો તે ચિંતારહિત તેમજ આનંદી વ્યક્તિના રૂપમાં પોતાના કર્તવ્યોની પૂર્તિ કરી શકે છે. એના અવસાદ, અપેક્ષા, તણાવ, ઘૃણા, નકારાત્મકતા તેમજ બિનજરૂરી ચિંતા ઓઝલ (અદૃશ્ય) થઈ જશે. કાર્ય કરવાની ક્ષમતામાં કેટલાય ગણી વૃદ્ધિ થશે કેમ કે વ્યક્તિ ઈશ્વરને ના ફક્ત ચારે તરફ મેળવશે બલ્કે દિવ્ય રૂપમાં એક મિત્ર તથા વિશ્વાસપાત્ર પણ મેળવશે.

લોકો બહુધા કહે છે કે અર્જુન સૌભાગ્યશાળી હતો. એણે યુદ્ધની મુશ્કેલીઓનોમાં પ્રભુને પોતાની પાસે મેળવ્યા પરંતુ તેઓ અભાગિયા છે, કેમ કે પ્રભુ એમની સાથે નથી. એવા વ્યક્તિ ક્યારેય નથી જાણી શકતા કે પ્રભુ સર્વત્ર છે. જો એમને યાદ કરવામાં આવે તો તેઓ હંમેશાં મદદરૂપ થાય છે. આવા વ્યક્તિઓની પાસે પોતાના કષ્ટોનું રોવાનું રોવા માટે ઘણો સમય હોય છે, પરંતુ પ્રભુ-સ્મરણ માટે સમય નથી હોતો. દુર્ભાગ્યવશ, બહુધા ઈશ્વરને દુઃખ કે જરૂરના સમયે જ યાદ કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિને રોવાનો સમય તો મળી જાય છે, પરંતુ ફક્ત ઈશ્વરને યાદ કરવાનો સમય નથી.

આવો, મહાન ગ્રંથ તેમજ મહાકાવ્ય મહાભારતનું બીજું એક ઉદાહરણ લઈએ. અહીંયા હું તમને એક રોચક પ્રસંગ સંભળાવવા ઇચ્છું છું, જ્યારે પાંડવ જુગારમાં પોતાનું ધન તથા સંપત્તિ હારી ગયા, તો એમણે દ્રૌપદીને પણ દાવ પર લગાવી દીધી. કૌરવોએ દ્રૌપદીના ચીરહરણ દ્વારા એમનું અપમાન કરવાનું ઇચ્છ્યું. જ્યારે પ્રભુએ દ્રૌપદીના ચીર વધારીને લાજ રાખી લીધી તો દ્રૌપદીએ એમને મોડેથી આવવાનું કારણ પૂછ્યું. પ્રભુએ શાંત ભાવથી દ્રૌપદીને જવાબ આપ્યો.

"હું આવવવામાં મોડું ના કરતો પરંતુ તેં સંકટના સમયમાં પોતાના પતિ, ભીષ્મ પિતામહ તથા ગુરુ કૃપાચાર્યને પોકાર્યા, પરંતુ તેઓ તારી મદદ ના કરી શક્યા. જેવી જ તેં મારાથી મદદ માંગી, હું તરત આવી ગયો. જેવી રીતે જ તે આત્મસમર્પણ કર્યું, હું જલ્દી જ પહોંચી ગયો. તેથી મેં આવવામાં મોડું નથી કર્યું, તેં આત્મસમર્પણ કરવામાં મોડું કરી દીધું."

પાંચમા અધ્યાયમાં પ્રભુએ કહ્યું -

" હે અર્જુન! જે પુરુષ બધા કર્મોને પરમાત્મામાં અર્પણ કરીને તથા લગાવ ત્યાગ કરીને કર્મ કરે છે, તે પુરુષ જળમાં કમળના પર્ણની સમાન પાપથી લિપ્ત નથી થતો. " (૧૦)

" તેથી નિષ્કામ કર્મયોગી કર્મોના ફળને પરમેશ્વરને અર્પણ કરીને ભગવત્-પ્રાપ્તિરૂપ શાંતિને પ્રાપ્ત થાય છે તથા સકામી પુરુષ ફળમાં આસક્ત થઈને કામના દ્વારા બંધાય છે. તેથી નિષ્કામ કર્મયોગ જ ઉત્તમ છે. " (૧૨)

શ્લોક સંખ્યા ૧૦ તથા ૧૨માં સ્પષ્ટ રૂપથી વર્ણિત છે કે જો તમે પોતાના કર્મ પ્રભુને સમર્પિત કરશો, તો પ્રભુની તરફથી સકારાત્મક જવાબ મેળવશો. તમને જીવનમાં શાંતિ તથા સંતુષ્ટિની પ્રાપ્તિ થશે. એ આજ મનુષ્યની સૌથી મોટી ઇચ્છા છે. જો કોઈ વ્યક્ત લોભી બનીને ઈશ્વરથી પરિણામોની અપેક્ષા રાખવા લાગે છે, તો તે જીવનની ઝંઝાળમાં વધારે ફસાતો જાય છે અને હંમેશાં ભ્રમિત રહે છે. એનાથી સ્પષ્ટતયાનો અભાવ નાણાંકીય હોય છે તથા કર્મ પણ વધારે ખરાબ થઈ જાય છે.

ચોથા અધ્યાયમાં પ્રભુ કહે છે -

" હે પાર્થ! જે મને જેવી રીતે ભજે છે, તેઓ પણ મને એવી જ રીતે ભજે છે. આ રહસ્યને જાણીને જ બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય બધા પ્રકારથી મારા માર્ગ પર ચાલે છે. "

આપણે ભૂલવું ના જોઈએ કે પ્રભુ પ્રત્યે આત્મસમર્પણ કરીને જ તમારી સફળતા તથા અસફળતાની માત્રા સ્થિત થાય છે.

" જે પુરુષ સાંસારિક આશ્રયથી રહિત સદા પરમાનંદ પરમાત્મામાં તૃપ્ત છે. તે કર્મના પળ તથા અભિમાનને ત્યાગ કરીને કર્મમાં સારી રીતે વર્તન કરીને પણ કશું નથી કરતો. " (૨૦)

" સંપૂર્ણ શરીર તથા અંતઃકરણને જીતવાવાળો તથા સંપૂર્ણ યોગોનો ત્યાગ કરવાવાળો, આશા ન રાખવાવાળો પુરુષ ફક્ત શરીર સંબંધી કર્મ કરતો-કરતો પણ પાપને પ્રાપ્ત નથી થતો. " (૨૧)

સાતમા અધ્યાયની શ્લોક સંખ્યા ૧૪માં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" મારી અલૌકિક ત્રિગુણમયી માયા ખૂબ મુશ્કેલ છે, પરંતુ જે પુરુષ સતત મને ભજે છે, તે આ માયાનું ઉલ્લંઘન કરી જાય છે, અર્થાત્ સંસારના ભવસાગરથી તરી જાય છે. "

ખુદને પ્રભુની આગળ સમર્પિત કરી દેવાથી જ આંતરિક શાંતિ મળી શકે છે.

ત્યારે તમે પ્રકૃતિના ત્રણે રૂપો પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકો છો. ધનવાન હોવ અથવા નિર્ધન, પ્રભુ પ્રત્યે પૂર્ણ રૂપથી સમર્પિત થયા વગર પ્રસન્ન (ખુશ) નથી રહી શકતા. બહારથી ભલે ખુશ લાગો, પરંતુ તે અંદરથી અપ્રસન્ન જ રહે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ બીજાઓથી મેળ-મિલાપ કરતા સમયે ઉત્તમ બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેથી એવા વ્યક્તિ જીવનમાં ક્યારેય સફળ નથી થઈ

શકતા, જે ખુદને જ પોતાના કર્મો તથા ભાગ્યનો નિયંતા માને છે.

ત્યાગ

જ્યાં સુધી વ્યક્તિ અનાસક્ત નહીં થાય, ત્યાં સુધી સાચા અર્થોમાં ત્યાગ શક્ય નથી. સાચ્ચા ત્યાગનો અર્થ એ થશે કે વ્યક્તિ કશું મેળવવાની ઇચ્છા વગર, સ્વેચ્છાથી કોઈ વસ્તુ આપે. આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો આ આદર્શનું પાલન નથી કરતા કેમ કે આપણે જે સમાજમાં જીવી રહ્યા છીએ, તે આપણે 'જેવાને તેવું'નો નિયમ શીખવાડે છે. આ ભૌતિકવાદી જગતમાં આપણે સર્વાધિક પ્રભાવી, શક્તિશાળી, ધનવાન તેમજ સમૃદ્ધ વ્યક્તિઓ પ્રત્યે સારા રહેવાનું શીખવવામાં આવે છે, કેમ કે માનવામાં આવે છે કે આ લોકો પોતાની જેમ આપણું પણ નસીબ ચમકાવી શકે છે. આ જ દૃષ્ટિકોણ આપણને એ પણ શીખવાડે છે કે પોતાનાથી હીન તથા એવા વ્યક્તિઓની વધારે પરવાહ ના કરવી જોઈએ, જે આપણી કોઈ મદદ નથી કરી શકતા. તમે ખુદથી પૂછો કે શું એવું કરવું યોગ્ય છે? નિશ્ચિત રૂપથી તમારા બધાનો જવાબ 'ના' હશે.

પરંતુ આપણે વર્ષોથી આ અભ્યાસને સતત ચાલુ રાખ્યો છે અને આપણે એને આવવાવાળી પેઢીઓને સોંપતા રહીએ છીએ. માતા-પિતા દાવો કરે છે કે તેઓ ખૂબ સારી રીતે પોતાના બાળકોનું પાલન-પોષણ કરી રહ્યા છે, પરંતુ માતા-પિતામાં સ્વાભાવિક રૂપથી 'તારા-મારા'ની પ્રવૃત્તિ આવી જાય છે, જે એમના સ્વાર્થી હોવાનું સૂચક છે. એનાથી જાણ થાય છે કે તેઓ પણ સ્વાર્થવશ બાળકનું દરેક શક્ય પાલન-પોષણ કરવા ઇચ્છે છે.

મોહમાયાથી દૂર થઈને તમે સાચ્ચા રૂપથી ત્યાગ નથી કરી શકતા. સાચ્ચો ત્યાગી ક્યારેય કોઈ ઇચ્છા નથી રાખતો. હું જાણું છું કે આ શબ્દ આપણા ગળાથી નીચે નહીં ઉતરી શકતા કેમ કે આપણે એવા યુગમાં જીવી રહ્યા છીએ, જ્યાં 'જેવાને તેવું'નો મંત્ર જપવામાં આવે છે. સ ંસાર આપણને શીખવાડે છે કે આપણે શક્તિશાળી, ધનવાન તથા પ્રભાવી શક્તિઓની આગળ ઝૂકવું જોઈએ કેમ કે તેઓ આપણને પોતાના જેવા બનાવી શકે છે. સંસાર આપણને પોતાનાથી નાના વ્યક્તિઓની ઉપેક્ષા કરવાનું પણ શીખવાડે છે.

ત્રીજા અધ્યાયમાં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" યજ્ઞથી બાકી બચેલા અન્નને ખાવાવાળા શ્રેષ્ઠ પુરુષ બધા પાપોથી છૂટે છે, જે પાપી પોતાના શરીર-પોષણ માટે જ અન્ન પકાવે છે, તે તો પાપને જ ખાય છે. " (૧૩)

" કેમ કે સંપૂર્ણ પ્રાણી અન્નથી જ ઉત્પન્ન થાય છે તથા અન્નની ઉત્પત્તિ વર્ષાથી થાય છે તથા વર્ષા યજ્ઞથી થાય છે તથા યજ્ઞ કર્મોથી ઉત્પન્ન થવાવાળો છે. " (૪)

" હે પાર્થ! જે પુરુષ આ પ્રકારે આ લોકમાં ચલાવવામાં આવી રહેલા સૃષ્ટિચક્રના અનુસાર વ્યવહાર નથી કરતો, તે ઇન્દ્રિય સુખને ભોગવવાવાળો પાપ આયુ પુરુષ વ્યર્થ જ જીવે છે. " (૧૬)

નવમા અધ્યાયમાં પ્રભુ કહે છે -

" હે અર્જુન! સંપૂર્ણ યજ્ઞોનો ભોક્તા તથા સ્વામી હું જ છું. પરંતુ તેઓ મને યજ્ઞ સ્વરૂપ પરમેશ્વરને તત્ત્વથી નથી જાણતા. આથી પુનર્જનમને પ્રાપ્ત થાય છે. " (૨૪)

" હે અર્જુન! તૂં જે કંઈ કર્મ કરે છે, ભોજન કરે છે, હવન કરે છે, દાન આપે છે તથા પોતાના ધર્મો પર ચાલીને તપ કરે છે, તે બધું મને અર્પણ કર. " (૨૭)

સત્તરમાં અધ્યાયમાં પ્રભુએ કહ્યું છે -

" ફળની ઇચ્છા ન રાખવાવાળો શાસ્ત્રવિધિથી કર્તવ્ય માનીને કરવામાં આવેલો યજ્ઞ સાત્ત્વિક કહેવાય છે. " (૧૧)

" હે અર્જુન! જે યજ્ઞ ફક્ત આપવા માટે તથા ફળના ઉદ્દેશ્યને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવે છે, તેને તૂ રાજસ જાણ. " (૧૨)

" શાસ્ત્રવિધિથી હીન તથા અન્નદાનથી રહિત તેમજ મંત્રો તેમદ દક્ષિણા વગર શ્રદ્ધા ન રાખીને થયેલ યજ્ઞ તામસ કહેવાય છે. " (૧૩)

" હે અર્જુન! દાન આપવું જ કર્તવ્ય છે એ ભાવથી જે દાન વેશ, કાળ, પાત્રના પ્રાપ્ત થવા પર બદલામાં કરવામાં આવેલો ઉપકારને ન કરવાવાળાને આપવામાં આવે, એને સાત્ત્વિક કહેવામાં આવ્યો છે. " (૨૦)

" જે દાન ક્લેશપૂર્વક પોતાનું સાંસારિક કાર્ય સિદ્ધ કરવાની આશાથી અથવા ફળના ઉદ્દેશ્યને માનીને આપવામાં આવે એને રાજસ કહેવામાં આવ્યું છે. "(૨૧)

" જે દાન આદર ન કરીને અયોગ્ય દેશકાળના કુપાત્રો માટે અર્થાત્ ચોરી વગેરે નીચ કર્મ કરવાવાળાઓ માટે આપવામાં આવે, એને તામસ કહેવામાં આવે છે. " (૨૨)

" વેદોનું કથન કરવાવાળા શ્રેષ્ઠ પુરુષોની શાસ્ત્રવિધિથી નિયત કરવામાં આવેલ યજ્ઞ, દાન તથા તપરૃપ ક્રિયાઓ હંમેશાં ઓઉમ્ ઉચ્ચારણથી જ આરંભ થાય છે. " (૨૪)

" હે પાર્થ! શ્રદ્ધા ન રાકઈને હવન, દાન તથા તપ વગેરે કર્મ અસત્ કહેવાય છે તથા ના તો આ લોકમાં લાભદાયક થાય છે અને ના તો બીજા લોકમાં. " (૨૮)

અઢારમા અધ્યાયના પાંચમા શ્લોકમાં પ્રભુએ કહ્યું -

" યજ્ઞ, દાન તથા તપરૃપ કર્મ ત્યાગવા યોગ્ય નથી. આ તો એક કર્તવ્ય છે, કેમ કે યજ્ઞ, દાન તથા તપ આ ત્રણેય જ બુદ્ધિશાળી પુરુષોને પવિત્ર કરવાવાળા છે. "

આ એમના જ પાછલા કર્મ છે, જે દુઃખો તથા કષ્ટોના રૂપમાં સામે આવે છે. યાદ રાખો કે જીવનમાં એક સતત ચાલવાવાળી પ્રક્રિયા છે તથા પ્રભુ પક્ષપાતી નથી.

પ્રેમ

પ્રેમ શબ્દ સાંભળતા જ લોકોના મગજમાં પોતાના માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, પુરુષ અથવા સ્ત્રી મિત્રને ચહેરા ફરવા લાગે છે. તથા પ્રેમમાં તણાવ તથા અલગાવ આવી જાય છે. જો પ્રમ શુદ્ધ તથા દિવ્ય છે તો એમાં અલગાવ કેમ આવી જાય છે? એનું કારણ છે, 'સ્વાર્થ પર આધારિત પ્રેમ'. આ પ્રેમના આધાર પર તમે હંમેશાં કેટલાક લોકોથી જોડાયેલા રહો છો.

પ્રેમ બધી શરતો અથવા સીમાઓથી ઉપર હોવો જોઈએ, જેથી તમે પ્રત્યેક વ્યક્તિને કોઈ

પણ પ્રકારના ભેદભાવ વગર અપનાવી શકો. તમે પૂછી શકો છો કે જેને જાણતા નથી, એનાથી પ્રેમ કરી શકાય છે? પરંતુ તમારે બધાથી સમાન ભાવથી પ્રેમ કરવો જ પડશે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિને એક જ દૃષ્ટિથી જુઓ. આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રભુ સર્વત્ર તથા બધાના હૃદયમાં નિવાસ કરે છે. એવામાં જો આપણે ભેદભાવ રાખીએ તો એનો અર્થ થશે કે આપણે ઈશ્વર તથા એમના વિધાનોની અવહેલના કરી રહ્યા છીએ. તેથી બધાથી એક સમાન વ્યવહાર રાખો. બની શકે છે, આ અભ્યાસમાં તમને પરેશાની થાય પરંતુ થોડા જ દિવસોમાં તમે એના આદી થઈ જશો.

માતા-પિતા પોતાના બાળકોની પ્રગતિ ઇચ્છે છે. તેઓ બાળકો માટે પોતાના જીવનનું પણ બલિદાન કરી દે છે. બ ળકોની સારી શિક્ષા તથા રહેન-સહેન માટે તેઓ લાંચ તથા દગાબાજીથી પણ નથી ગભરાતા પરંતુ તેઓ એ ભૂલી જાય છે પ્રભુ સતત એમને જોઈ રહ્યા છે.

જ્યારે એ જ બાળક મોટા થઈ જાય છે, તો માતા-પિતા દ્વારા કરવામાં વેલા બલિદાન યાદ અપાવીને એમનાથી અપેક્ષા કરે છે કે, તેઓ એમની ઇચ્છાઓ તથા આદેશોનું પાલન કરશે તેમજ એમની જવાબદારી લેશે. માતા-પિતા ભૂલી જાય છે કે પુત્ર પોતાના પરિવાર પ્રત્યે નૈતિક કર્તવ્ય બને છે. આ પ્રકારે વિવાદ ચાલતો રહે છે. કેટલીય વખત એવું થાય છે કે પોતાના માતા-પિતાની કામનાઓ તથા સ્વાર્થથી તંગ આવીને બાળક એમનાથી અનાસક્ત થઈ જાય છે. એવી દશામાં માતા-પિતાએ પણ કષ્ટ ઉઠાવવા પડે છે. એવા બાળકોથી હું કહેવા ઇચ્છીશ-

'સારા તથા ખરાબમાં ભેદ કરવાનું શીખો. પરિસ્થિતિ ભલે જે પણ હોય, દટીને સામનો કરો, માતા-પિતા દ્વારા કરવામાં આવેલા બલિદાનને હંમેશાં યાદ રાખો તથા પોતાના પતિ/પત્નીને પણ સન્માન આપો.'

સ્વાર્થ પર આધારિત પ્રેમ - આ તમારા જીવનને ફક્ત તણાવ તથા દુઃખ જ આપી શકે છે. નિમ્ન બિંદુઓ પર ધ્યાન આપો -

ધન માટે પ્રેમ, યશની ઇચ્છા, ધ્યાન તથા દેખભાળ, પાલન-પોષણ.

ધન માટે પ્રેમ - ધન માટે પ્રેમથી બહુધા તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. ધન કમાવવામાં કોઈ ખરાબી નથી, પરંતુ એને ખોટી રીતે કમાવવું ખરાબ છે. ધનનો વિચાર આવતા જ વ્યક્તિ એવા લોકોથી અંતર બનાવવા લાગે છે, જે આ વિશે કોઈ અગત્યતા નથી રાખતા, ત્યાં સુધી કે પોતાના પરિવારને પણ ઉપેક્ષિત કરી દે છે. તે જરૂરથી વધારે સાવધાન થઈ જાય છે અને એવા લોકોને પ્રેમ કરવા લાગે છે, જે એની ધન પ્રાપ્તિની ઇચ્છામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. કેટલાક લોકો માટે ધન જીવનથી પણ મોટું હોય છે, તેઓ એને મેળવવા માટે કોઈ પણ હદ સુધી જઈ શકે છે. ધન માટે પ્રેમ એટલો વધારે હોય છે કે તેઓ પરિવારોને ત્યાગવા માટે પણ તત્પર થઈ જાય છે. જ્યારે પરિવાર ઉપેક્ષિત થવાની ફરિયાદ કરે છે, તો જવાબ મળે છે 'તમારા માટે તો આ બધું કરી રહ્યો છું.' આજકાલ લોકો તક મળતાં જ વિદેશ જવા તૈયાર થઈ જાય છે, જેમ કે ગ્રામીણ લોકો ગામડાંઓથી બહાર આવે છે, જેથી વધારે ધન કમાઈ શકે. તેઓ શહેરોમાં એથી નથી આવતા કે ગામડામાં એમના માટે ભોજન નથી, બલ્કે વધારે ધન મેળવવાની લાલસા જ એમને વર્ષો ઘર-પરિવારથી દૂર રાખે છે. આ બધાથી તણાવ પેદા થાય છે. આ એથી થાય છે કેમ કે

તેઓ પોતાની જ સ્વાર્થી ઇચ્છાઓથી બંધાયેલા છે. ધનનો લગાવ એમને પરિવારથી તોડી નાંખે છે, આ પ્રકારે તેઓ ખુદને એક સ્વાર્થી ઇચ્છાથી તોડીને બીજા સ્વાર્થથી જોડી દે છે.

પાલન-પોષણ તથા દેખભાળ (સારસંભાળ) - આ વિષયમાં આપણે ચર્ચા કરી ચુક્યા છીએ. માતા-પિતા પોતાના સ્વાર્થોની પૂર્તિ માટે બાળકો પર પોતાનો અધિકાર જમાવવા લાગે છે. એમને લાગે છે કે બાળક એમના શરીરનો એક ભાગ છે આથી તેઓ એમના પર પૂરો અધિકાર રાખે છે, તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે ફક્ત ઈશ્વર જ બધા પર અધિકાર રાખે છે, કોઈ બીજો નહીં.

યશ અથવા પ્રસિદ્ધિની ઇચ્છા - ફક્ત પ્રસિદ્ધિની ઇચ્છા રાખવાવાળા વ્યક્તિ પોતાનાથી નાના તથા હીન વ્યક્તિઓથી સંપર્ક નથી રાખતા. તેઓ ધનવાન વ્યક્તિઓની પાછળ ભાગે છે. હકીકતમાં એમને પ્રસિદ્ધિ સિવયા કોઈથી પ્રેમ નથી હોતો.

કેટલાય લોકોના મનમાં પ્રસિદ્ધિની ઊંડી ઇચ્છા હોય છે. તેઓ જ્યાં પણ રહે, લોકોથી ઘેરાયેલા રહે તેમજ પ્રશંસા મેળવે, તેઓ બીજાઓનું ધ્યાનાકર્ષણ તથા સન્માન ઇચ્છે છે. સમૃદ્ધ થવા, ઓળખવામાં આવવા તેમજ પ્રશંસા મેળવવાની આ વિચિત્ર ઇચ્છા, ફક્ત એમના માટે નહીં બલ્કે બીજાઓ માટે પણ નુકસાનકારક હોય છે.

તેઓ આ લગાવ માટે કોઈ પણ હદ સુધી જવા માટે તૈયાર હોય છે. જીવનમાં આ પ્રકારના સ્વાર્થી પ્રેમનું કોઈ સ્થાન ના હોવું જોઈએ.

ક્ષમા

ક્ષમા, પ્રેમ તેમજ સામંજસ્યનું મહાન સ્ત્રોત છે. જો બધા એને જીવનમાં પ્રાથમિકતા આપવા લાગે, તો તણાવ તેમજ અસ્તવ્યસ્તતાનું નામોનિશાન દૂર થઈ જાય. આજકાલ 'માફ કરો' એક સામાન્ય શબ્દ છે. સાચા અર્થમાં એનો અર્થ છે, કે શબ્દ બોલવાવાળો વ્યક્તિ માફી માંગી રહ્યો છે નહીંતર દંડ મળી શકે છે, જે ગંભીર પણ હોઈ શકે છે. ક્ષમાદાનનો એક પ્રસંગ સુસમાચારમાં પણ આવે છે. કેટલાક વ્યક્તિ એક મહિલાને વ્યભિચારના આરોપમાં ઈસામસીહની સામે લાવ્યા અને એમનાથી કહ્યું, "સ્વામી, આ મહિલા વ્યભિચારિણી છે, અમને મૂસાએ કહ્યું કે આને પથ્થરોથી મારવી જોઈએ, તમે શું કહો છો?"

ઈસાએ કોઈ જવાબ ના આપ્યો પરંતુ તેઓ વારંવાર પૂછતા રહ્યાં, તો એમણે કહ્યું, "તમારા બધામાંથી પ્રથમ પથ્થર એ જ મારે, જેણે ક્યારેય પાપ ના કર્યું હોય." આ સાંભળતા જ લોકોને પોતાની ભૂલનો અહેસાસ થયો અને તેઓ એક-એક કરીને ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા. જ્યારે ઈસા એ મહિલાની સાથે એકલા રહી ગયા, તો એમણે પૂછ્યું, "તે દોષ લગાવવાવાળા ક્યાં ગયા? શું કોઈએ તને દોષી ના ઠેરવી." એણે કહ્યું "પ્રભુ, ના", ત્યારે જીસસ બોલ્યા, "હું પણ તને દોષી નથી ઠેરવતો;જાઓ હવે પાપ ના કરતી."

આજે આપણો સમાજ ક્ષમાના વિષયમાં વાત કરે છે પરંતુ એવી કોઈ તક આવતા જ એનો વ્યવહાર બદલાઈ જાય છે. કદાચ આ જ કારણ છે કે અપરાધોમાં લિપ્ત વ્યક્તિઓને સામાન્ય જીવન જીવવાની તક જ નથી મળી શકતી. ક્ષય રોગ વગેરે રોગોથી ગ્રસ્ત રોગીઓને પરિવાર

તથા સમાજ અપનાવવાથી મનાઈ કરી દે છે, જ્યારે કે એમાં એમનો કોઈ દોષ નથી હોતો. આધુનિક યુગમાં ક્ષમા એક શબ્દ માત્ર રહી ગયો છે.

જો તમે જીવનમાં સફળ થવા ઇચ્છો છો, તો તમારે ક્ષમા ભાવ અપનાવવો પડશે કેમ કે એ પ્રભુનું જ એક રૂપ છે. હું એ નથી કહેતો કે તમે બીજાઓને ભૂલનો અહેસાસ કરાવ્યા વગર ક્ષમા કરી દો. કૃપા કરીને આને ઉપેક્ષિત ના કરો કેમ કે બની શકે છે, તે વ્યક્તિ ન જાણતો હોય કે તે શું કરી રહ્યો છે. એવા વ્યક્તિ સાથે નમ્રતાપૂર્વક વર્તન કરો.

યાદ રાખો કે જો તમે આ બધાથી લગાવ નથી રાખતા, તો એની બુરાઈ તમારું કશું નથી બગાડી શકતી અને ના તો તમારા દિલને ઠેસ પહોંચાડી શકે છે. જો તે વ્યક્તિ તમારી મદદ લેવા ઇચ્છે, તો પાછળ ના હટો જેથી તે પોતાની ભૂલ ન દોહરાવે. સજાગતાપૂર્વક લોકોને ક્ષમાદાન આપો. જલ્દી જ તમે અનાસક્તિનો આનંદ લઈ શકશો.

આત્મ-ક્ષમાદાન :- કોઈ પણ ખોટું કામ થવા પર ખુદને ક્ષમા કરી દો તથા એ ભૂલને ભવિષ્યમાં નહીં દોહરાવવાનો સંકલ્પ લો, પરંતુ આપણામાંથી મોટાભાગના એવું નથી કરી શકતા. આપણે પોતાના કર્મોથી પણ બંધાયેલા છીએ. આપણને પોતાના પર ગર્વ છે તેથી જ્યારે પણ જાણે-અજાણ્યે ભૂલ કરીએ છીએ, તો આપણને પસ્તાવો થાય છે. માની લો કે તમારા કોઈ સારા કર્મએ પણ કોઈના દિલને ઠેસ પહોંચાડી છે, એને ઉદાસ કરી દીધા છે ત્યારે પણ શું તમારે પોતાના પ્રત્યે કડકાઈરૂપે વર્તન કરતા પસ્તાવો કરવો જોઈએ? એનો જવાબ 'ના' હશે, કેમ કે જ્યારે તમે કશું ખોટું જ નથી કર્યું તો પસ્તાવો કેવો? જો કે સાંભળવામાં એ સચ્ચાઈ કડવી લાગી શકે છે. આત્મ-ક્ષમાદાનથી શરીર, મન તેમજ આત્મા; સામંજસ્યની અવસ્થામાં આવે છે.

આત્મક્ષમાથી તમારા શરીર, આત્મા તથા મસ્તિષ્ક એક-બીજાથી સામંજસ્ય બેસાડી શકે છે. જો તમે જાણી જોઈને પણ કોઈ ભૂલ કરી છે,તો પણ ખુદને ક્ષમા આપવાનો પ્રયત્ન કરો નહીંતર તમાર વિચારોમાં નકારાત્મકતા વધી જશે, જેનાથી સ્થિતિ વધારે ખરાબ થઈ શકે છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિ ખુદમાં સંપૂર્ણ નથી હોતો. જો તમે કોઈ દિશામાં પ્રયત્ન કર્યો છે, તો એ જરૂરી નથી કે તમે સફળ થઈ જ જશો. જો તમે પરાજયની ગ્લાનિથી ન બહાર આવ્યા, તો એનો કુપ્રભાવ તમારા આગલા કાર્ય પર પણ પડી શકે છે.

પ્રકૃતિ તેમજ ખુદથી સામંજસ્ય જાળવી રાખવા માટે વ્યક્તિએ, અતીતને ખરાબ સપનાની જેમ ભૂલી જવું જોઈએ તેમજ પાછલી ભૂલોથી પાઠ ભણીને, ભવિષ્યમાં એને ન દોહરાવવાનો સંકલ્પ લેવો જોઈએ.

થૉમસ એડીસનને ઓછામાં ઓછું દસ હજાર વખત નિરાશ થવું પડ્યું, પરંતુ એમણે દરેક વખતે પોતાને માફ કરી દીધા, નહીંતર તેઓ ક્યારેય પણ સફળ ના થઈ શકતા. જો તેઓ પોતાની ભૂલો પર જ રોતા રહેતા, તો દુનિયામાં ક્રાંતિ લાવી શકતા ન હતા. જે વીતી ગયું, એના પર માથું ધૂણવાથી શું લાભ? દૃઢ સંકલ્પની સાથે લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે લાગી જાઓ તેમજ સમય સીમાથી ન જોડાઓ કેમ કે તે તમારા વશમાં નથી.

એક અનાસક્ત વ્યક્તિમાં પ્રામાણિકતાના ગુણ કૂટી-કૂટીને ભર્યા હોય છે. તે પોતાના કર્મોના ફળની ચિંતા નથી કરતો. તે એવું કોઈ કાર્ય નથી કરતો, જેના કારણે એને વ્યાકુળ થવુ પડે. જેમ કે તમે જાણો છો કે પ્રભુને દગો નથી આપી શકાતો તથા એની ગણનામાં ક્યારેય ભૂલ નથી થતી. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે બધા એ જ મેળવે છે, જેના તેઓ સાચા હકદાર હોય છે.

હવે તો એ પ્રભુમાં તમારી આસ્થા પહેલાંથી ક્યાંય મજબૂત થઈ ગઈ હશે...

તમને એ વિશ્વાસ પણ થઈ ગયો હશે કે કર્મ તમારા હાથમાં તથા કર્મફળ પ્રભુના હાથમાં છે. જો તમારી સામે સદાચાર, પ્રામાણિકતા તથા નૈતિક મૂલ્યોથી સમાધાનનો પ્રશ્ન આવે, તો તમારે ઓછામાં ઓછું બે વખત વિચાર કરી લેવો જોઈએ.

આ યુગમાં પાપ તેમજ અત્યાચારની બોલબાલા છે. વ્યક્તિ બહુધા ધન તથા યશની ઇચ્છામાં પોતાની સત્યનિષ્ઠાથી સમાધાન કરે છે. તેઓ એવું એથી કરે છે કેમ કે એમને ભ્રમ છે કે ફક્ત ધન જ એમના પરિવારોને પ્રસન્નતા આપી શકે છે. તેઓ ધન તથા આરામદાયક જીવન સ્તરથી એટલો લગાવ પાળી લે છે કે એને મેળવવા માટે કોઈ પણ હદ સુધી જવા તૈયાર હોય છે. બેશક આ પ્રકૃતિના નિયમોની વિરુદ્ધ છે. અજાણ્યા લોકો વધારેથી વધારે સંખ્યામાં પાપ કર્મોમાં લિપ્ત છે, ત્યારે જ આપણે આટલું દુઃખ તથા પીડા તેમજ તણાવ મેળવીએ છીએ. દુઃખ શબ્દ ફક્ત નિર્ધનથી નહીં બલ્કે એ ધનવાન વ્યક્તિઓથી પણ જોડાયેલ છે કેમ કે તેઓ પણ પીડીત છે. પોતાના કુકર્મોને કારણે જ એમની આ દશા છે. યાદ રાખો કે દરેક ચમકવાવાળી વસ્તુ સોનૂ નથી હોતી, તેથી જો તમે વિચારો છો કે બધી હસ્તીઓ, રાજનીતિજ્ઞ તેમજ વ્યવસાયી અત્યંત ખુશ છે, તો એક વખત ફરીથી વિચારો.

આસક્તિ વગર પ્રામાણિક તેમજ સત્યનિષ્ટ બની રહેવું મુશ્કેલ છે. જો તમે ધનના મોહમાં પડ્યાં છો, તો પ્રામાણિકતા અને બેઈમાનીની વચ્ચેનું અંતર સુધી નહીં જાણી શકો. એ પણ થઈ શકે છે કે તમે સ્વાર્થની પૂર્તિ માટે અયોગ્ય રીતથી ધન કમાવવા લાગો. જો તમે ધનનના મોહમાં નથી, તો નાણાંકીય દશા ખરાબ હોવા છતાં તમે અયોગ્ય સાધનથી ધન કમાવવાના પ્રસ્તાવને ટાળી દેશો. જો કોઈ ધનવાન વ્યક્તિને ભેટના રૂપમાં રોકડ મળે, તો એને એ ભેટથી નહીં બલ્કે એમાં છુપાયેલી ભાવનાથી મોહ થશે. જ્યારે જેની પાસે પૈસા નથી, એવા વ્યક્તિ દ્વારા આપવામાં આવેલા ભેટ કે રોકડથી જ ભાવનાઓને તોલશે.

તેથી ભૌતિક વસ્તુઓથી મોહગ્રસ્ત વ્યક્તિ ક્યારેય પ્રામાણિકતાથી કાર્ય નથી કરી શકતો કેમ કે એનાથી એના મનની ભૂખ પણ ઝળકે છે. ત્યાં જ બીજી તરફ અનાસક્તિ; સંતોષ, શાંતિની સૂચક છે.

જો બીજાઓની સાથે પ્રામાણિક થવા ઇચ્છો, તો પહેલાં પોતાના પ્રત્યે પ્રામાણિક બનો. એવું ત્યારે જ થઈ શકે છે, જ્યારે તમે હંમેશાં નફો/નુકસાનનું ના વિચારો. જે લોકો હંમેશાં પોતાના પ્રયત્નોના પરિણામોના વિષયમાં વિચારતા રહે છે, તેઓ અસંતુષ્ટ રહે છે. આ અન્વેષણમાં એમને એ જ લાગતું રહે છે કે પ્રયત્નોની તુલનામાં લાભ ઓછો થઈ રહ્યો છે. જો કોઈ વ્યક્તિને લાગે છે કે તે પોતાના કામની તુલનામાં વધારે પગાર મેળવી રહ્યો છે, તો તે એ નોકરી તેમજ પદ પર જળવાઈ રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સંભવતઃ આ જ કારણ છે કે સાર્વજનિક ઉપક્રમોના

કર્મચારી નિજીકરણનો વિરોધ કરી રહ્યા છે કેમ કે એમને પોતાની ક્ષમતાની જાણ છે. એમને ડર રહે છે કે ક્યાંક નવા કર્મચારી એમનું સ્થાન ના લઈ લે.

તટસ્થ વ્યક્તિના મનોભાવ

- કાર્યની ઉપેક્ષા નથી કરતા.
- લોભમાં નથી પડતા તથા અનાસક્ત રહે છે.
- વસ્તુઓની બાબતમાં અનિર્ણયની સ્થિતિ નથી હોતી.
- તે વસ્તુઓને એટલી જ સ્પષ્ટતાથી જુએ છે, જે રીતે યોગી જીવનના ઉદ્દેશ્યને સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકે છે.
- તે અપ્રામાણિક હોવાને બદલે ત્યાગ કરવા માટે તત્પર રહે છે.
- તે જૂઠ્ઠુ બોલવા કે દગો આપવામાં અક્ષમ હોય છે.
- પ્રત્યેકનો વિશ્વાસ જીતી લે છે.



સંદર્ભ સૂચી

☐ ભગવદ્ગીતા. લેખક એ.સી. ભક્તિ વેદાંતા સ્વામી પ્રભુપ્રદા (ભક્તિ વેદાંતા બુક ટ્રસ્ટ ૧૯૭૨)

☐ ધ પાવર ઑફ યોઅર ડ્રિમ્સ (પિયાતકૂસ ૧૯૯૨)

☐ ઑટોબાયોગ્રાફી ઑફ અ યોગી. લેખક પરમહંસ યોગાનંદ
(સેલ્ફ-રિયલાઇઝ્ડ ફેલોશિપ ૧૯૭૪)

☐ ધ હોલી સાયન્સ. લેખક શ્રી શ્રી સ્વામી શ્રી યુક્તેશ્વર ગિરી (૧૯૯૦)